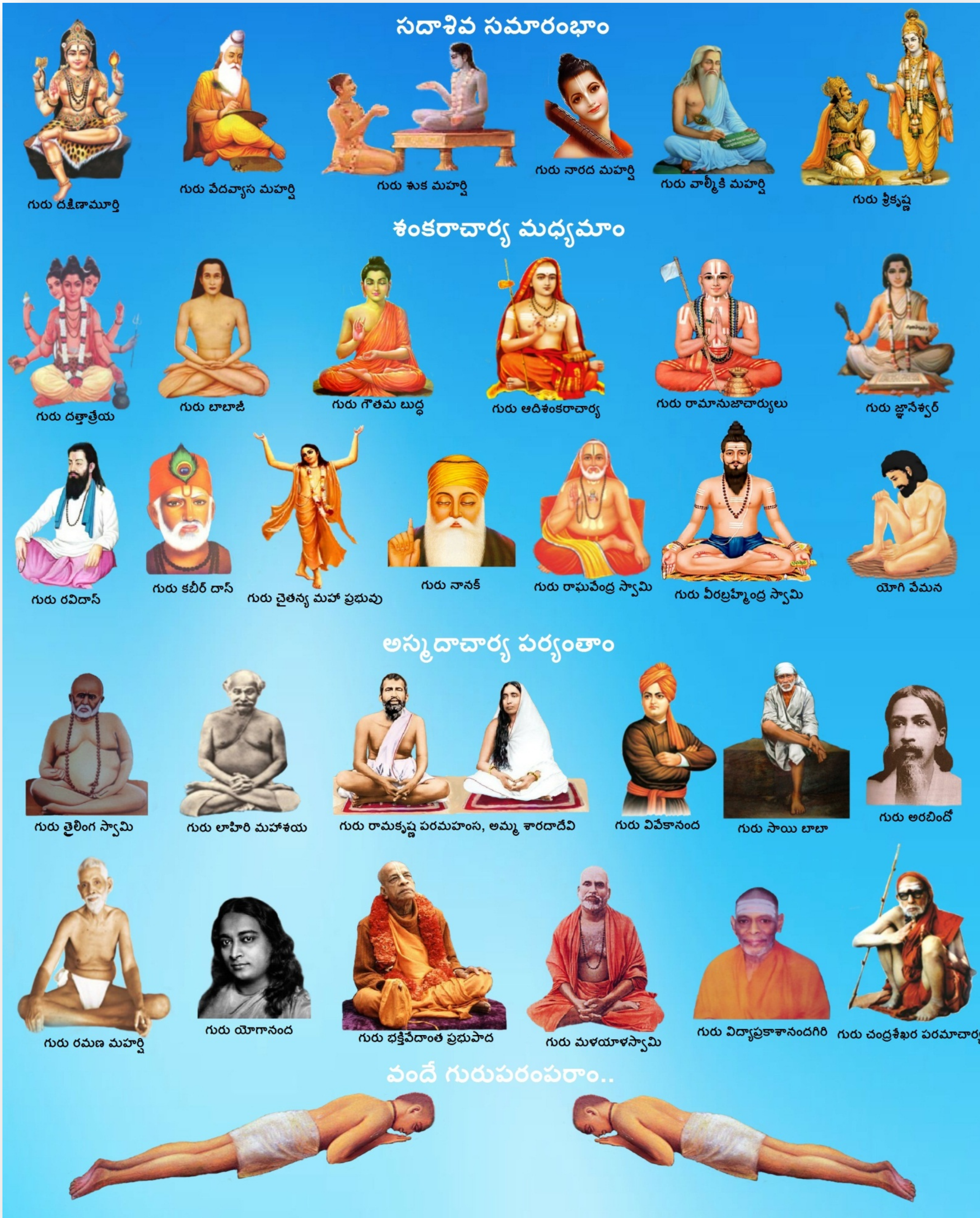

రాజ యోగం
విచారణ
ధ్యానం



సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

జె. కృష్ణమూర్తి

ధ్యానం

ప్రగతి పబ్లిషర్స్
హైదరాబాదు. (ఆం.ప్ర.)

ముందుమాట

తనలోని మానసిక పోరాటాలనుంచి తప్పించుకోవడం కోసం మనిషి అనేక రకాలైన ధ్యానాలను కనిపెట్టాడు. ఈ ధ్యానమార్గాలన్నీ కూడా కోరికలనూ, ఇచ్ఛలనూ, ఏవో సాధించాలనే ప్రేరణలనూ ఆధారంగా చేసుకొని తయారయి నవి. కాబట్టి, సంఘర్షణా, దేనినో చేరుకోవాలనే ఆరాటమూ వీటిలో అంతర్గతంగా వుంటాయి. ఉద్దేశపూర్వకంగా, పూనుకొని చేసే ప్రయత్నం నిబద్ధమైన మనసు పరిధులలోనే వుండిపోతుంది. ఇందులో స్వేచ్ఛ ఉండదు. ధ్యానం చేయాలి అని ప్రయత్నించడం అంటే ధ్యానాన్ని తిరస్కరించడమే అవుతుంది.

ఆలోచనలకు అంతం చేయడమే ధ్యానం. అప్పుడే కాలానికి అతీతమైన ఒక విభిన్న పరిమాణం వుంటుంది.

J. Krishnamurti

మార్చి, 1979

ధ్యానంలో మనసు మౌనంగా వుంటుంది. ఈ నిశ్శబ్దం మనసు వూహించలేనిది, మనసు తయారు చేయలేనిది. నిశ్చలంగా వున్న సాయంసంధ్యా సమయంలోని నిశ్శబ్దం కాదు ఇది. ఆలోచన ఆగిపోయినప్పుడు-తన వూహాబింబాలూ, తన మాటలూ, తన గ్రహింపూతో సహా-మొత్తంగా ఆలోచన విరమించుకున్నప్పుడు వుండే నిశ్శబ్దం. ధ్యానించే ఈ మనసు ఆధ్యాత్మికత గల మనసు. ఈ ఆధ్యాత్మికత చర్చిలూ, ఆలయాలూ, భజనలూ తాకలేని మతం.

విస్ఫోటూ చెంది ప్రేమ ప్రజ్వలించడమే ఆధ్యాత్మికమైన మనసు అంటే. ఈ ప్రేమ ఎడబాటు ఎరగని ప్రేమ. ఈ ప్రేమకు దూరమంటే దగ్గరే. సకల విభజనలూ అంతమైపోయే ఈ ప్రేమస్థితిలో వున్నది ఒకటీ కాదు, అనేకమూ కాదు. సౌందర్యం లాగే ఇది మాటల కొలతలకు చెందినది కాదు. ధ్యానమగ్నమైన మనసు ఈ నిశ్శబ్దంలో నుండి మాత్రమే క్రియాత్మకమవుతుంది.

జీవితంలోని అత్యుత్తమమైన కళల్లో ధ్యానం ఒకటి- బహుశ ఇదే అత్యుత్తమమైనదేమో. ఒకరు మరొకరి వద్దనుంచి దీనిని నేర్చుకోవడం సాధ్యం కాదు. అదీ దీనిలోని సౌందర్యం. దీనికి ఒక ప్రత్యేకమైన పద్ధతి లేదు, కాబట్టి దీని మీద ఎవ్వరికీ తమదే ప్రామాణికం అనే అధికారమూ లేదు. మిమ్మల్ని గురించి మీరు నేర్చుకుంటుంటే, మిమ్మల్ని మీరే గమనిస్తూవుంటే, మీరు ఎట్లా నడుస్తున్నారో, ఎట్లా తింటున్నారో, ఏం మాట్లాడుతున్నారో, ఇతరులను గురించి కబుర్లూ, ఈర్ష్యలూ, ద్వేషాలూ-మీలో వున్న వీటన్నింటి గురించీ, కొన్నింటిని ఎన్నుకోవడం కొన్ని వదిలివేయడం అనేది లేకుండా -అంతటినీ తెలుసుకుంటుంటే- అదంతా ధ్యానం కిందికే వస్తుంది.

కాబట్టి, మీరు బస్సులో కూర్చున్నప్పుడూ, వెలుగూ నీడలతో నిండిన తోటలో నడుస్తున్నప్పుడూ, పక్షులు పాడే పాటలు వింటున్నప్పుడూ, మీ భార్య ముఖాన్నీ, పసిపాప ముఖాన్నీ వీక్షిస్తున్నప్పుడూ ధ్యానం జరుగుతునే వుండవచ్చు.

ధ్యానం ఇంతటి ప్రాముఖ్యతను పొందడం చూస్తుంటే చాలా చిత్రంగా వుంటుంది. ధ్యానానికి అంతమనేది లేదు, ఒక ఆరంభమూ లేదు. ఒక వర్షపు చినుకు వంటిది ఇది. సమస్తమైన నీటి ప్రవాహాలూ, మహానదులూ, సముద్రాలూ, జలపాతాలూ ఆ చినుకులోనే వున్నాయి. ఈ మట్టి నేలనూ, ఈ మనిషినీ ఆ చినుకే పోషిస్తున్నది. అది లేకపోతే ఈ భూమి ఎడారిగా మారిపోతుంది. ధ్యానం లేని హృదయమూ ఎడారిగా మారిపోతుంది, బంజరుభూమి అయిపోతుంది.

మస్తిష్కం తన కార్యకలాపాలన్నింటినీ, తన అనుభవాలను అన్నింటినీ కట్టిపెట్టి, అచంచలమైన ప్రశాంతితో వుండగలదా అని కనిపెట్టడమే ధ్యానం. బలవంతంగా, ఒత్తిడిచేసి కాదు. ఎందుకంటే, ఒత్తిడి తీసుకొచ్చిన మరుక్షణమే ద్వైధీభావం ఏర్పడుతుంది. 'అద్భుతమైన అనుభవాలు నాకు కావాలి, అందుకని నేను నా మెదడును బలవంతంగా ఆపి, నెమ్మది పరుస్తాను' - అని అంటున్న సత్వం ఆ పని ఎన్నటికీ చేయలేడు. అయితే, మీరు కనుక ఆలోచనయొక్క కదలికలన్నింటినీ, దాని నిబద్ధీకరణాన్నీ, దాని వ్యాపకాలనూ, దాని భయాలనూ, దాని సౌఖ్యాలనూ శోధించడం, పరిశీలించడం, వినడం ఆరంభిస్తే - మెదడు ఎట్లా పనిచేస్తుంటుందో కనుక జాగ్రత్తగా గమనిస్తుంటే, అప్పుడు మెదడు అపూర్వమైన రీతిలో నిశ్చలంగా అవడం మీరే చూస్తారు. ఈ నిశ్చలత్వం నిద్రకాదు. ఇందులో బ్రహ్మాండమైన చురుకుదనం వుంటుంది. కాబట్టే నిశ్చలంగా వుంటుంది. ఏ దోషమూ లేకుండా పనిచేస్తూవున్న డైనమో యంత్రం ఏమాత్రం చప్పుడు చేయదు; రాపిడి వున్నప్పుడే శబ్దం వస్తుంది.

నిశ్శబ్దమూ, సువిశాలత్వమూ ఒకదానితో ఒకటి కలిసివుంటాయి. నిశ్శబ్దంలోని అపారత్వమే మనసు అపారత్వమూ. ఇక్కడ ఒక కేంద్రం అనేది వుండదు.

ధ్యానం కష్టమైన పని. దానికి అత్యున్నతమైనటువంటి క్రమశిక్షణ ఎంతో అవసరం-అంటే ఒక దానిని అనుసరించడం కాదు, అనుకరించడమూ కాదు, విధేయతా కాదు-ఈ క్రమబద్ధత బాహ్యంగా వున్న విషయాల ఎడలే కాకుండా, ఆంతరికంగా వున్న విషయాల ఎడల కూడా నిరంతరమైన ఎరుక కలిగివుండటం ద్వారా వస్తుంది. కాబట్టి, ధ్యానం అంటే ఏకాంతంగా వుండి చేసే కార్యకలాపం కాదు. దైనిక జీవితంలో చేసే పని. దీనికి ఎంతో సహకారం, సున్నిత శీలత్వం, తెలివీ అవసరమవుతాయి. ధర్మయుతమైన జీవితానికి పునాదులు వేసుకోకపోతే, ధ్యానం ఒక పలాయనం అవుతుంది. అప్పుడు దానికి ఏ విలువా వుండదు. ధర్మయుతమైన జీవితం అంటే సామాజిక నీతి సూత్రాలను పాటించడం కాదు; అసూయనుండి, అత్యాశనుండి, అధికార దాహాన్నుండి విముక్తి పొందడం. ఇవే శత్రుత్వాలను పుట్టించేవీ, పెంచేవీ. వీటినుంచి విముక్తి పొందాలని సంకల్పించుకొని కృషిచేయడంవల్ల విముక్తి జరగదు. స్వీయాన్ని-అంటే తనను తాను తెలుసుకొనే క్రియ ద్వారా వాటిని గురించిన ఎరుక కలిగినప్పుడే అది జరుగుతుంది. స్వీయం యొక్క కార్యకలాపాలను తెలుసుకోనప్పుడు, ధ్యానం కేవలం ఇంద్రియసుఖాన్ని కలిగించే వుత్తేజకారకం అవుతుంది. కాబట్టి అప్పుడది నిరర్థకమవుతుంది.

ఇంకా విస్తృతమైన, ఇంకా గాఢమైన, అతీంద్రియమైన అనుభవాలు కావాలని ఎప్పుడూ కోరుకుంటూ వుండటం కూడా 'ఉన్నది' అనే వాస్తవమైన యదార్థంనుంచి తప్పించుకొనిపోయే ఒక రకమైన పలాయనమే. 'ఉన్నది' అంటే మనమే, నిబద్ధీకృతం చెందిన మన మనసే. మెలకువతోనూ, తెలివిగానూ, స్వేచ్ఛగానూ వున్న మనసుకు అనుభవం యొక్క అవసరం ఏమిటి, అటువంటి మనసుకు అసలు 'అనుభవం' ఎందుకు? కాంతి వున్నప్పుడు కాంతి వుంటుంది, అంతే. ఇంకా ఎక్కువ కాంతి కావాలని అది అడగదు.

చాలా అసాధారణమైన విషయాలలో ధ్యానం ఒకటి. ధ్యానం అంటే ఏమిటో కనుక మీకు తెలియక పోతే, ఉజ్వలమైన రంగులతో, ఛాయలతో, కదిలే వెలుగులతో నిండిన ప్రపంచంలో నివసిస్తున్న అంధుడితో మీరు సమానం. ధ్యానం మేధకు సంబంధించిన వ్యవహారం కాదు. అయితే, హృదయం మనసులోకి ప్రవేశించినప్పుడు, మనసు తత్వం అప్పుడు భిన్నంగా వుంటుంది. అప్పుడు నిజంగానే దానికి సరిహద్దులూ, పరిమితులూ వుండవు. ఒక్క ఆలోచించే శక్తి విషయంలోనే కాదు, సమర్థవంతంగా పనిచేసే దక్షతలోనే కాదు; సువిశాలమైన అనంత విశ్వంలో జీవిస్తున్నటువంటి భావంలోనూ, అక్కడ వున్న సమస్తమైన వాటిలో తానూ ఒక అంశం అనే భావంలోనూ పరిమితులను దాటిపోవడం వుంటుంది.

ప్రేమ కదలుతూ ప్రవహించడమే ధ్యానం. అది ఒక్కరి మీద ప్రేమ కాదు, అనేకమంది అంటే ప్రేమ కాదు. ఎవరైనా సరే, ఏ పాత్రతో అయినా - అది బంగారు పాత్ర కానీ, మట్టిపాత్ర కానీ - ఏ పాత్రతో అయినా సరే త్రాగగలిగిన నీటి వంటిది ధ్యానం. అది అయిపోవడ మంటూ వుండదు. ఏ మత్తుమందు కానీ, ఏ ఆత్మసమ్మోహనం కానీ తేలేని విచిత్రమైన సంగతి ఒకటి జరుగుతుంది. మనసు తన లోపలకే తాను ప్రవేశించినట్లుగా వుంటుంది. ఉపరితలం మీద ఆరంభించి, ఇంకా ఇంకా లోతుల్లోకి చొచ్చుకొని పోతుంది. అప్పుడిక గాఢత్వమూ, ఔన్నత్యమూ అనే వాటికి అర్థం లేకుండా పోతుంది.

అన్ని రకాలైన కొలతలూ ఆగిపోతాయి. ఈ స్థితిలో పూర్తిగా శాంతి నెలకొంటుంది- ఇది తనివితీర్చుకోవడం వలన కలిగే సంతుష్టి కాదు - ఈ శాంతిలో క్రమత వుంటుంది, సౌందర్యమూ, తీక్షణత్వమూ వుంటాయి. ఒక పువ్వును ధ్వంసం చేసినట్లుగా మీరు దీన్నంతటినీ ధ్వంసం చేసినా చేయగలగొచ్చు. అయినా కూడా దాని సుకుమారత్వం వల్లనే అది ధ్వంసమవకుండా నిలిచిపోగలుగుతుంది. ఈ ధ్యానాన్ని మరొకరి వద్దనుంచి నేర్చుకోలేరు. దానిని గురించి ఏమీ తెలుసుకోకుండానే ధ్యానాన్ని మొదలుపెట్టాలి. అప్పుడు నిర్మలమైన అమాయకత్వంలోనుంచి అమాయకత్వంలోకి ప్రవహిస్తారు.

ధ్యానించే మనసు ఆరంభం చేయవలసిన స్థలం మన దైనిక జీవనం అనే నేల మీదే. అంటే పోరాటమూ, బాధా, అప్పుడప్పుడు మెరిసి మాయమయ్యే వుల్లాసమూతో కూడిన రోజువారీ జీవితం. ఇక్కడే అది ఆరంభమవాలి. క్రమతను తీసుకొని రావాలి. అప్పుడు అక్కడనుండి అంతం లేకుండా కదిలిపోవాలి. అయితే, మీరు కేవలం క్రమతను తయారు చేయడం గురించే పట్టించుకుంటే, అప్పుడు ఆ క్రమత్వమే తనకు చెందిన పరిమితులను తీసుకొని వస్తుంది. అప్పుడు మనసు అందులో బందీ అవుతుంది. ఈ కదలిక అంతటిలోనూ ఏదో విధంగా మీరు అవతలి కొసనుంచి, అవతలి గట్టునుంచి ఆరంభించాలి. అంతేతప్ప, ఎప్పుడూ ఇవతలి గట్టు గురించీ లేదూ ఈ నదిని ఎట్లా దాటాలి అనీ విచారిస్తూ కూర్చోకూడదు. మీకు ఈత

తెలియకపోయినా నీటిలోకి దూకేసెయ్యాలి. ధ్యానంలో వున్న సౌందర్యం ఏమిటంటే - మీరు ఎక్కడ వున్నారు, మీరు ఎక్కడికి వెళుతున్నారు, చివరకు ఏమవుతుంది అనేవి ఏవీ మీకు తెలియనే తెలియవు.

ధ్యానం రోజువారీ దినచర్యతో సంబంధం లేని విషయం కాదు. గదిలో ఓ మూలకు పోయి, పది నిమిషాలు ధ్యానం చేసి, బయటకొచ్చిన తరువాత కసాయి వాడివి కావద్దు - ఉపమాన రూపంలోనూ అవద్దు, నిజంగానూ కావద్దు.

చాలా గంభీరమైన విషయాల్లో ధ్యానం ఒకటి. రోజు పొడుగునా చేస్తూనే వుండచ్చు. ఆఫీసులోనూ, కుటుంబంతో గడుపుతున్నప్పుడూ, 'నీవంటే నాకు ప్రేమ' అని ఒకరితో అంటున్నప్పుడూ, పిల్లలని గురించి శ్రద్ధతో పట్టించుకుంటున్నప్పుడూ. అయితే ఆ పిల్లల్నే సైనికులుగా తయారుచేయాలని చదువులు చెప్పిస్తున్నారు. మనుష్యుల్ని చంపడం కోసం, స్వజాత్యభిమానం పెంచుకోవడం కోసం, జండాని ఆరాధించడం కోసం వారికి శిక్షణ ఇస్తున్నారు. ఈ ఆధునిక ప్రపంచం అనే బోనులో చిక్కుకొని పోవడం కోసమే పిల్లలని విద్యావంతుల్ని చేస్తున్నారు.

అదంతా గమనిస్తూ, అందులో మీ పాత్ర ఎంత వున్నదని గ్రహించడం కూడా ధ్యానమే. ఈ విధంగా ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు అందులో ఒక అసాధారణమైన సౌందర్యాన్ని మీరు కనిపెడతారు. అప్పుడు ప్రతి క్షణమూ మీ చర్యలు సవ్యంగా వుంటాయి. ఒకవేళ ఏదో ఒక క్షణంలో సరియైన క్రియ చేయకపోయినా ఫరవాలేదు. మళ్ళీ వెంటనే అందిపుచ్చుకుంటారు - పశ్చాత్తాపంతో సమయం వృధా చేయరు. ధ్యానం అంటే జీవించడం లోనిదే. జీవితంతో సంబంధం లేని విషయం కాదు.

ధ్యానం చేయాలని మీరు కూర్చొని ఆరంభిస్తే అది ధ్యానం అవదు. మంచి మనిషిగా వుండాలని ప్రయత్నిస్తే మంచితనం వికసించడం జరగదు. వినయంగా వుండటం అలవరుచుకుంటే అది వినయం అవనే అవదు. ధ్యానం తెరచి వుంచిన కిటికీలోనుంచి వచ్చే చిరుగాలి వీచిక. అయితే మీరు కావాలని తెరచి వుంచి, రా రమ్మని ఆహ్వానిస్తే అది ఎన్నటికీ రాదు.

ధ్యానం ఒక గమ్యానికి చేర్చే సాధనం కాదు. ధ్యానమే మార్గం, ధ్యానమే గమ్యం. రెండూ అదే.

ఈ ధ్యానం ఎంత అద్భుతమైనది. ఆలోచనలను లొంగ దీసుకోవడం కోసమూ, అనుకరించేటట్లుగా చేయడం కోసమూ ఏ రకమైన బలవంతంగానీ, శ్రమగానీ ప్రయోగించినట్లయితే అప్పుడదంతా అలసట కలిగించే భారంగా తయారవుతుంది. కోరి తీసుకొచ్చుకున్న నిశ్శబ్దం వెలుగునిచ్చేది అవదు. దివ్యస్వప్నాల కోసం, అనుభవాల కోసం వెతుకులాడితే అది భ్రమలలోనో, స్వీయసమ్మోహనం లోనో పడవేస్తుంది. ఆలోచన పూర్తిగా వికసించి, ఆ విధంగా సమాప్తం అయినప్పుడు మాత్రమే ధ్యానంలో విశిష్టత వుంటుంది. స్వేచ్ఛలో మాత్రమే ఆలోచన వికసించగలుగుతుంది తప్ప, రకరకాలుగా విస్తృత మవుతున్న విషపరిజ్ఞానంలో కాదు. జ్ఞానంవలన బలమైన ఇంద్రియానుభూతులను కలిగించే కొత్త కొత్త అనుభవాలు జరగవచ్చునేమో. అయితే ఏ రకమైన అనుభవాలనైనా సరే కాంక్షిస్తున్న మనసు అపరిపక్వమైనది. పరిపక్వత లేదా పరిణతి అంటే అనుభవాలన్నింటినుండీ విముక్తి చెందడం. అప్పుడు మనసుమీద ఇట్లా వుండాలి, ఇట్లా వుండకూడదు అనే రకమైన ప్రభావాలు ఏవీ వుండవు.

తెలిసిన విషయాల నుండి విముక్తి చెందడమే ధ్యానంలోని పరిపక్వత. ఎందుకంటే అనుభవాలన్నింటికీ ఒక రూపునిచ్చేదీ, వాటిని అదుపు చేసేదీ ఈ తెలిసిన జ్ఞానమే. తనకు తానే వెలుగు నిచ్చుకునే మనసుకు ఏ అనుభవాల అవసరమూ లేదు. ఇంకా ఇంకా వుత్తమమైనవీ, అనేక రకాలవీ అయిన అనుభవాల కోసం వ్యామోహపడటమే

పరిణతి లేకపోవడం. ధ్యానం అంటే జ్ఞానప్రపంచంలో సంచరిస్తూనే దానినుంచి విముక్తి పొంది అజ్ఞేయంలోకి ప్రవేశించడం.

ఎవరికి వారే తెలుసుకోవాలి తప్ప మరొకరి ద్వారా కాదు. మన మీద ఆచార్యుల, రక్షకుల, పరమ గురువుల ఆధిపత్యం వుంటూవుండేది. మీకు నిజంగానే ధ్యానం అంటే ఏమిటో కనిపెట్టాలని కనుక వుంటే, అప్పుడు ఆధిపత్యాలను అన్నింటినీ పూర్తిగా, సమస్తంగా పక్కకి త్రోసివేయాలి.

సంతోషాన్నీ, సుఖాన్నీ ఏ బజారులోనైనా, ఏదో ఒక ధరకు మీరు కొనుక్కోవచ్చు. అయితే నిశ్చలానందాన్ని మాత్రం మీరు కొనలేరు - మీకోసంగానీ, మరొకరికోసంగానీ. సంతోషమూ, సుఖమూ కాలానికి కట్టుబడి వుండేవి. సంపూర్ణమైన స్వేచ్ఛలో మాత్రమే నిశ్చలానందం వుంటుంది. సుఖాలను, సంతోషాలలాగే మీరు వెతుక్కోవచ్చు, రకరకాల మార్గాలలో పొందనూ వచ్చు. అయితే అవి వస్తాయి, పోతాయి. నిశ్చలానందం - వింతయిన ఆ ఆనందానుభూతి - దానికి ఒక కారణం అంటూ వుండదు. మీరు దానిని వెతికిపట్టుకోలేరు. అది వచ్చిందంటే, మీ మనసు గుణ తత్వాన్ని బట్టి అది వుండిపోతుంది - కాల రహితంగా, కారణ రహితంగా వుండిపోతుంది. అది కాలంతో కొలిచిచూసే సంగతి కాదు. ధ్యానం అంటే సుఖాలను వెతుక్కోవడం కాదు. సంతోషాన్ని అన్వేషించడమూ కాదు. వాటికి విరుద్ధమైనది - అది ఒక మనోస్థితి; దానికి ఒక పద్ధతిగానీ, ఒక సూత్రంగానీ వుండవు. కాబట్టి అక్కడ పరిపూర్ణ స్వేచ్ఛ వుంటుంది. అటువంటి మనసుకు మాత్రమే ఈ నిశ్చలానందం కలుగుతుంది - వెతుక్కోకుండానే, ఆహ్వానించకుండానే వస్తుంది. అది ఒకసారి వచ్చిందంటే, ఇంత కోలాహలంతో ఇన్ని సుఖాలతో, ఇంతటి పాశవికత్వంతో నిండిన ప్రపంచంలో మీరు నివసిస్తున్నా సరే - ఇవన్నీ అటువంటి మనసును ఏ మాత్రం అంటవు. అది వచ్చిందంటే

సంఘర్షణ ఆగిపోతుంది. అయితే సంఘర్షణ అంతమవడమే పరిపూర్ణ స్వేచ్ఛ అవకపోవచ్చు. ఈ స్వేచ్ఛలో మనసు ప్రవహించడమే ధ్యానం. నిశ్చలానందం యొక్క ఈ విస్ఫోటంలో కన్నులు నిర్మలమై, అమాయకత్వంతో నిండిపోతాయి. అప్పుడు ప్రేమ దివ్యానుగ్రహమవుతుంది.

ఇది మీరు గమనించారో లేదో - మీరు పూర్తిగా సావధానత్వంతో వున్నప్పుడు అంతా నిశ్శబ్దంగా వుంటుంది. ఆ సావధానత్వంలో సరిహద్దులు వుండవు, కేంద్రం వుండదు - సావధానతతో, స్పృహతో వున్న 'నేను' అనే కేంద్రం వుండదు. ఆ సావధానమే, ఆ మౌనమే ధ్యానంలో వున్న స్థితి.

ఒక కుక్క మొరగడం, చిన్నపిల్లవాడి ఏడుపూ, వీధిన పోతున్నఒకరి నవ్వూ మనం వినిపించుకోనే వినిపించుకోము. మనల్ని అన్ని విషయాలనుంచి విడదీసుకుని, వేరుగా వుండిపోతాం. ఆ ఏకాంత స్థితిలో నుండి విషయాలను చూడడం, వినడం ఆరంభిస్తాం. ఈ విడదీసుకొని వుండటమే విధ్వంసాన్ని తీసుకొని వస్తున్నది. ఎందుకంటే సంఘర్షణా, గందరగోళమూ వున్నది అందులోనే. మ్రోగుతున్న ఆ గంటల ధ్వనిని కనక సంపూర్ణమైన మౌనంతో మీరు విన్నట్లయితే, ఆ ధ్వనిమీద తేలుతూ, ప్రవహించిపోతూ వుంటారు - ఇంకోలా చెప్పాలంటే, ఆ ధ్వని మిమ్మల్ని లోయను దాటించి, కొండలకవతలగా తీసుకొని వెళ్తుంది. మీరూ, ఆ ధ్వనీ విడివిడిగా లేకుండా వున్నప్పుడే, మీరు ఆ ధ్వనిలో కలిసిపోయినప్పుడే, అందులోని సౌందర్యాన్ని చవిచూడ గలుగుతారు. విడదీసుకోవడాన్ని, వేరు పరచుకోవడాన్ని అంతం చేయడమే ధ్యానం. అయితే గట్టి సంకల్పంతోనో, కోరికతోనో ఆ పని చేయడం ధ్యానం కాదు.

ధ్యానం జీవితాన్నుంచి వేరుగా వుండే విషయం కాదు. అది జీవితపు అసలు సారం. అది దైనందిన జీవితంలోని సారం. మ్రోగుతున్న ఆ గంటలను వినడమూ, భార్యతోపాటు నడిచి వెళ్తున్న ఆ రైతు నవ్వును వినడమూ, సైకిలు మీద వెళ్తున్న అమ్మాయి సైకిలు గంటనుంచి వస్తున్న గణగణలు వినడమూ; ఈ సమస్తమైన జీవితాన్ని, అందులోని ఏదో ఒక శకలాన్ని కాదు - ధ్యానం తెరచి చూపుతుంది.

'ఉన్నది' ఏమిటో దానిని చూడడమూ, దానికి ఆవలగా పోవడమూయే ధ్యానం.

మాటలు వుపయోగించకుండా, అంటే ఆలోచనలు లేకుండా గ్రాహ్యం చేసుకోవడం విస్మయం కలిగించే విచిత్రాల్లో ఒకటి. ఇటువంటి గ్రహింపు అత్యంత తీవ్రంగా, ఒక్క మెదడు ద్వారానే కాకుండా, అన్ని జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారానూ జరుగుతుంది. మేధతో జరిగే గ్రహింపులాగా ఇది పాక్షికంగా, ముక్కలు ముక్కలుగా వుండదు. ఇది భావోద్రేకాలకు చెందిన వ్యవహారమూ కాదు. దీనిని సమగ్రమైన గ్రహింపు అని అనవచ్చు. ఇది ధ్యానంలోని అంశమే. ధ్యానంలో గ్రహిస్తున్నవారు ఒకరు లేకుండా జరిగే గ్రాహ్యత అంటే అపారత్వం యొక్క ఔన్నత్యంతోను, గాఢత్వంతోను అన్యోన్య భావప్రసారాన్ని పొందడం. ఒక వస్తువును పరిశీలకుడు లేకుండా జరిపే పరిశీలన కంటే ఈ విధమైన గ్రహింపు పూర్తిగా భిన్నమైనది. ఎందుకంటే ధ్యానంలో వుండే ఈ గ్రాహ్యతలో వస్తువు వుండదు; కనుక అనుభవమూ వుండదు. అయితే, కళ్ళు తెరచుకొనివున్నా, మీ చుట్టూరా వస్తువులు పరచుకొనివున్నా కూడా ధ్యానం జరుగుతుంది. కానీ, అప్పుడు ఈ వస్తువులకు ఏ ప్రాముఖ్యతా వుండదు. మనం వాటిని చూస్తూ వున్నా వాటిని గుర్తించే ప్రక్రియ వుండదు. అంటే అర్థం అనుభవం జరగడం లేదు అని.

అటువంటి ధ్యానానికి అర్థం ఏముంటుంది? ఏ అర్థమూ వుండదు. ఉపయోగమూ వుండదు. అయితే, ఆ ధ్యానంలో గొప్ప తన్మయీభావం ప్రవహిస్తూ వుంటుంది. దీనిని ఒక సుఖంగా తీసుకొని భ్రమ

పడకూడదు. ఇది కంటికీ, మస్తిష్కానికీ, హృదయానికీ నిర్మలమైన అమాయక తత్వాన్ని ప్రసాదించే తన్మయత్వం. జీవితాన్ని ఎప్పుడూ ఒక నిత్యనూతనమైనది అనే దృష్టితో చూడకపోతే, ప్రతిరోజూ చేసే మార్పులేని దినచర్యగా, విసుగ్గా, అర్థంపర్థంలేని వ్యవహారంగా వుంటుంది. కనుక ధ్యానం అన్నింటికంటే చాలా ముఖ్యమైనది. అది అనిర్వచనీయమైనదానికి, కొలతలకు అందనిదానికి ద్వారాలు తెరుస్తుంది.

ధ్యానం కాలంలో జరిగేది కానే కాదు. కాలం కణ వుత్పరివర్తనాన్ని తీసుకొని రాలేదు. కాలం మార్పుని తీసుకొని రాగలుగుతుంది. అయితే సంస్కరణలన్నింటిలాగే ఈ మార్పుని మళ్ళీ మార్చవలసిన అవసరం వుంటుంది. కాలంలో నుంచి జనించే ధ్యానం కట్టిపడవేస్తుంది. అందులో స్వేచ్ఛ వుండదు. స్వేచ్ఛ లేనప్పుడు ఇష్టాయిష్టాల ఎంపికా, సంఘర్షణా వుండి తీరుతాయి.

ఈ సమాజ నిర్మాణపు తీరును, అందులో వున్న అన్యాయాలను, దుర్భరమైన ఈ నైతిక దుర్గతిని, మనిషికీ మనిషికీ మధ్య అది సృష్టించిన విభేదాలను, ఈ యుద్ధాలను, ప్రేమానురాగాల లేమి వల్ల తయారైన ఈ దారుణ స్థితిని మనం మార్చివేసెయ్యాలి. మీ ధ్యానం కేవలం మీ వ్యక్తిగతమైన విషయమే అయితే, మీకు మాత్రమే సంతోషాన్ని కలగజేసే స్వంత విషయం కనుక అయితే, అప్పుడది ధ్యానమే కాదు. ధ్యానం అంటే మనసూ, హృదయమూ పూర్తిగా, సమూలంగా మార్పు చెందడం అనే అంతరార్థం వున్నది. అంతర్గత మౌనం అనే ఆ అపూర్వమైన స్థితిలో మాత్రమే మార్పు సాధ్యమవుతుంది. అది మాత్రమే ఆధ్యాత్మికత గల మనసును తీసుకొని వస్తుంది. ఆ మనసుకు పవిత్రత అంటే ఏమిటో తెలుసు.

సౌందర్యం అంటే సున్నిత శీలత్వం - సున్నితత్వం గల శరీరం, అంటే అర్థం - సవ్యమైన ఆహారం, సవ్యమైన జీవన విధానం. అప్పుడు మనసు తప్పనిసరిగా, సహజంగానే, తనకు తెలియకుండానే నెమ్మదిస్తుంది. మనసును నెమ్మదిగా అయేటట్లు మీరు చేయలేరు. ఎందుకంటే అల్లరిని సృష్టిస్తున్నది మీరే. మీరే అలజడితో, ఆందోళనతో, గందరగోళంలో పడివున్నారు. అటువంటప్పుడు మనసును మీరు ఎట్లా శాంతింపజేస్తారు? అయితే ప్రశాంతత, నెమ్మదీ అంటే ఏమిటో మీకు అవగాహన అయినప్పుడు, గందరగోళం అంటే ఏమిటి, దుఃఖం అంటే ఏమిటి, దుఃఖం ఎప్పటికయినా అంతమవుతుందా అనేవి మీకు అర్థమయినప్పుడు, సుఖం అంటే ఏమిటి అనేది మీకు అవగాహన అయినప్పుడు - అప్పుడు మనసుకు ఒక అసాధారణమైన ప్రశాంతత కలుగుతుంది. మీరు దానికోసం వెతకనక్కరలేదు. మీరు ఆరంభించవలసినది ప్రారంభంలోనే. మొదటి అడుగే చివరి అడుగు. ఇదే ధ్యానం.

కాలాన్ని ఎరుగని అమాయకత్వంలో వుండటమే ధ్యానం.

ధ్యానం అంటే ఈ ప్రపంచానికి దూరంగా పారిపోవడం కాదు. తన చుట్టూ తాను గిరి గీసుకొని, తనని ఏకాంతంగా చేసుకొనే కార్యకలాపాలూ కావు. కాకపోగా, ఈ ప్రపంచాన్నీ, దాని తీరుతెన్నులనూ ఆకళింపు చేసుకోవడమే ధ్యానం. ప్రపంచం మనకు ఇవ్వగలిగినది ఏమీ లేదు - కేవలం అన్నవస్త్రాలూ, ఆశ్రయమూ, కొంత సుఖమూ, అంతకంటే ఎన్నోరెట్లు దుఃఖమూ తప్ప. అంతకన్న ఏమీ లేదు.

ఒక దారీ తెన్నూ లేకుండా తిరుగుతూ పోతూ ఈ ప్రపంచాన్ని దాటి ఆవలగా పోవడమే ధ్యానం. మీరు పూర్తిగా పరాయివారుగా అయిపోవాలి. అప్పుడే ప్రపంచానికి అర్థం ఏదో వుంటుంది. అప్పుడు ఈ నింగిలో నేలలో వున్న సౌందర్యం నిరంతరమవుతుంది. అప్పుడు ప్రేమ అంటే సుఖం కాదు. ఇందులో నుండే సమస్తమైన క్రియా ఆరంభమవుతుంది; అయితే ఆ క్రియకి వెనక కారణం ఒత్తిడులు కాదు, పరస్పరవైరుధ్యం కాదు,సాఫల్యం చెందడం కోసం జరిపే అన్వేషణ కానీ, అధికార గర్వం కానీ కావు.

ధ్యానం చేయడం కోసం మీరు బుద్ధిపూర్వకంగా ఒక వైఖరిని, దృష్టికోణాన్ని అవలంబిస్తే, అప్పుడు ధ్యానం ఒక ఆట వస్తువు, మనసు ఆడుకొనే ఒక బొమ్మ అవుతుంది. జీవితంలోని అస్తవ్యస్తతనూ, బాధలనూ తప్పించుకొని బయటపడాలనే పట్టుదలతో చేస్తే, అప్పుడు ధ్యానం మనసు కల్పన చేసుకొన్న అనుభవం అవుతుంది. ఇదంతా ధ్యానం కాదు. చేతన మానసం కానీ, అచేతన మానసం కానీ ధ్యానంలో పాల్గొనకూడదు. ధ్యానంలో వున్న సౌందర్యం గురించీ, విస్తీర్ణత గురించీ వాటికి తెలియనుకూడా తెలియకూడదు. ధ్యానంలో అవి తల దూరుస్తుంటే కనుక, ధ్యానం మానేసి ఒక కథల పుస్తకం కొనుక్కోవడం నయం.

ధ్యానంలో వున్న ఆ సంపూర్ణ సావధానత్వంలో తెలుసుకోవడం వుండదు, గుర్తించడం వుండదు, ఫలానాది జరిగింది అనే జ్ఞాపకమూ వుండదు. కాలము, ఆలోచన రెండూ పూర్తిగా సమాప్తమై పోతాయి. ఎందుకంటే ఒక కేంద్రంగా తయారయేది అవే. ఆ కేంద్రం తన దృష్టిని తనే సంకుచితపరుచుకుంటుంది.

వెలుగు వుదయించిన క్షణంలో ఆలోచన వాడి రాలిపోతుంది. ఆ వెలుగును అనుభవించాలి అనే ప్రయాస, దాని జ్ఞాపకమూ గతించిన మాటలు. మాటలు ఎన్నటికీ నిజమైన వాస్తవం కావు. ఆ క్షణంలో - ఇది కాలానికి సంబంధించినది కాదు - అప్పుడు పరమపదం ప్రస్తుతం అవుతుంది. అయితే, ఆ పరమపదానికి చిహ్నం లేదు; అది ఒకరిది కాదు, అది దేవుడిదీ కాదు.

తెలిసినవాటితో కలుషితం అయిపోకుండా వున్న నవసీమ ఏదయినా వున్నదేమో కనిపెట్టడమే ధ్యానం.

అవగాహన వికసించడమే ధ్యానం. అవగాహన కాల పరిధుల్లో ఇమిడి వుండదు. అవగాహనను తీసుకొని వచ్చేది సమయం కానే కాదు. అవగాహన క్రమక్రమంగా జరిగే ప్రక్రియ కాదు. శ్రద్ధతో, ఓర్పుతో కొద్ది కొద్దిగా సేకరించుకొని వుంచుకునేది కాదు. అవగాహన ఇప్పుడే జరగాలి, లేదా మరెప్పటికీ జరగదు. అది ఒక విధ్వంసక ప్రజ్వలనం. నీరస వ్యవహారం కాదు. ఈ ప్రచండత్వం అంటే మనిషికి భయం. అందుకని, తెలిసో తెలియకుండానేనో దానికి దూరంగా వుంటాడు. అవగాహన వలన మీ జీవన సరళీ, మీ ఆలోచనా వైఖరీ, ఆచరణ విధానమూ మారిపోవచ్చును. అవగాహన వలన సుఖం కలగచ్చు, లేకపోవనూవచ్చు. అయితే, పరస్పర సంబంధా లన్నింటికీ ఇది గొప్ప ప్రమాదం తెచ్చిపెడుతుంది. అయితే, అవగాహన లేనందువల్ల దుఃఖం అట్లాగే కొనసాగిపోతుంది. దుఃఖం సమాప్తమయ్యేది స్వీయాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడే; అంటే, ప్రతి ఆలోచన యొక్క, ప్రతి మనోభావం యొక్క, చేతన మానసంలోనూ, అజ్ఞాత మానసంలోనూ జరిగే ప్రతి కదలిక యొక్క ఎరుక కలిగినప్పుడు. ధ్యానం అంటే చేతనను - అజ్ఞాతాన్నీ, బాహ్యమైన దానినీ- అంతటినీ అవగాహన చేసుకోవడం; ఆలోచనలకూ, మనోభావాలకూ అన్నింటికీ ఆవలగా వుండే కదలికలను అవగాహన చేసుకోవడం.

ఆ ఉషోదయం అంతకు మునుపు ఎన్నడూ చూడని అతి చక్కని వుదయాల్లో ఒకటి. అప్పుడే సూర్యుడు పైకి లేచి వస్తున్నాడు. యూకలిప్టస్ వృక్షానికీ, పైను వృక్షానికీ మధ్యనించి కనబడుతున్నాడు. నీళ్ళమీద కనకాంబరం రంగు కాంతి తళతళమని మెరిసిపోతున్నది. అటువంటి వెలుగు సముద్రానికీ కొండలకీ మధ్యన మాత్రమే వుంటుంది. ఆ వుదయం ఎంతో నిర్మలంగా వుంది. శ్వాసను స్తంభింప జేసేటంతగా, మన కళ్ళతోనే కాదు, హృదయంతో కూడా చూడగలిగిన ఒక వింత కాంతి అంతటా పరచుకొని వున్నది. చూస్తూవుంటే ఆకాశం భూమి మీదకు దిగి వచ్చినంత సన్నిహితంగా అనిపించింది. ఆ సౌందర్యంలో మనల్ని మనమే మరచిపోతాం. చూడండి, ధ్యానం పదిమందిలో వున్నప్పుడు కానీ, మరొకరితో కానీ, ఒక బృందంతో కానీ కలిసి చేయకూడదు. ఏకాంతంగా వున్నప్పుడే ధ్యానించాలి. రాత్రిపూట అంతా ప్రశాంతంగా వున్నప్పుడు కానీ, నిశ్చలనంగా వుండే వేకువ వేళల్లో కానీ చేయాలి. ఏకాంతంలో ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు అది ఏకాంతమే అవాలి. మీరు పూర్తిగా ఒంటరిగా అయిపోవాలి. ఒక విధానాన్ని కానీ, పద్ధతిని కానీ అనుసరించ కూడదు. మాటల్ని జపం చేయకూడదు. ఒక ఆలోచనను పట్టుకొని సాగదీయడమో, మీ కోరికకు అనుగుణంగా ఆలోచనలకు రూపుదిద్దడమో చేయకూడదు.

మనసును ఆలోచనలనుండి విడిపించినప్పుడు ఈ ఏకాంతం కలుగుతుంది. గతంలో లేదా భవిష్యత్తులో

మనసు వెంటాడుతున్న విషయాల ప్రభావాలు కానీ, కోరికల ప్రభావాలు కానీ వున్నప్పుడు ఏకాంతం వుండదు. వర్తమానంలో వున్న అపారత్వంలో మాత్రమే ఈ ఏకాంతం కలుగుతుంది. అన్ని రకాలైన భావప్రసారాలూ సద్దు మణిగినప్పుడు, తన ఆందోళనలతో, బుద్ధిహీనమైన కాంక్షలతో, సమస్యలతో నిండిపోయి వుండే పరిశీలకుడు లేనప్పుడు - అప్పుడు మాత్రమే, ఆ ప్రశాంతమైన ఏకాంతతలో నిశ్శబ్దంగా, రహస్యంగా ధ్యానం సంభవిస్తుంది. దానిని మాటలలో వర్ణించలేము. అప్పుడు ధ్యానం ఒక అనంతమైన ప్రవాహం అవుతుంది.

మీరెప్పుడయినా ధ్యానించారేమో నాకు తెలియదు. అన్నింటికీ దూరంగా, అందరి నుంచీ దూరంగా, ప్రతి ఒక్క ఆలోచనకూ, వ్యాపకానికీ దూరంగా, మీరు ఒక్కరే, ఒంటరిగా ఎప్పుడయినా వున్నారా? మిమ్మల్ని మీరు ప్రత్యేకంగా వేరుచేసుకొని వూహాలోకాల్లో స్వప్నదృశ్యాలలో విహరించడం కాదు, అన్నింటికీ దూరంగా, మీరు అనే గుర్తింపు మీలో ఏమాత్రం మిగుల్చుకోకుండా, ఆలోచనలుగానీ, మనోభావాలు గానీ అంటనిచోట, అన్నింటికీ చాలా చాలా దూరంగా ఎప్పుడయినా వున్నారా? అప్పుడు ఎంత పరిపూర్ణమయిన ఏకాంతత వుంటుందంటే, అక్కడ వికసించే ఒకే ఒక పుష్పం, ఒకే ఒక కాంతి - మౌనం, ఆలోచనల కొలతలకు అందని కాలరహితమైన నిశ్శబ్దం. అటువంటి ధ్యానంలోనే ప్రేమకు వునికి వుంటుంది. దానిని వ్యక్తీకరించాలని అవస్థ

పడకండి. తనంతట తానే అది వ్యక్తమవుతుంది. దానిని వుపయోగించకండి. దానిని కార్యరూపంలోకి తీసుకొని రావాలని ప్రయత్నించకండి. దానికదే పనిచేస్తుంది. అది పనిచేసినప్పుడు అందులో పరితాపం వుండదు, వైరుధ్యాలు వుండవు, ఈ మానవులకు చెందిన దైన్యతా, కష్టాలూ, కడగళ్ళూ ఏవీ వుండవు.

కనుక, ఒంటరిగా ధ్యానించండి. దారి మరచి తప్పిపోండి. ఎక్కడికి పోయారో గుర్తు చేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయకండి. గుర్తు పెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే అప్పుడది నిర్జీవమైనది అవుతుంది. ఆ జ్ఞాపకాన్నే మీరు వదలకుండా పట్టుకొని కూర్చుంటే, అప్పుడిక ఎప్పటికీ ఒంటరిగా వుండటం సాధ్యం కాదు. కనుక ముగింపులేని ఏకాంతంలో, ఆ ప్రేమ సౌందర్యంలో, ఆ అమాయక స్వచ్ఛత్వంలో, ఆ నవ్యత్వంలో ధ్యానించండి - అప్పుడు ఎన్నటికీ వాడిపోని నిశ్చలానందం వుంటుంది.

ఆకాశం చిక్కనైన నీలిరంగులో వుంది. వర్షాలు కురిసిన తరువాత వుండే నీలం అది. ఎన్నో నెలల అనావృష్టి అనంతరం ఈ వర్షాలు కురిశాయి. వర్షాలు పడ్డాక ఆకాశం అంతా కడిగినట్లుగా శుభ్రపడుతుంది. కొండలూ సంతోషంతో కళకళలాడుతున్నాయి. భూమి శాంతించింది. ప్రతి ఆకు మీదా సూర్యరశ్మి మిలమిలలాడుతున్నది. భూమి ఎంతో దగ్గిరైనట్లు ఆత్మీయంగా అనిపిస్తున్నది. ఇక, ఎక్కడో దాగివున్న, మీరు ఎన్నడూ తొంగిచూడని, మీ మనో, హృదయ అంతరాళాలలో ధ్యానం చేయండి.

ధ్యానం ఒక గమ్యానికి చేర్చే సాధనం కాదు. గమ్యమూ లేదు, చేరడమూ లేదు. ధ్యానం కాలంలో నుండి కాలానికి బయటగా పోయే కదలిక. ఏ పద్ధతి అయినా, ఏ విధానం అయినా, అన్నీ ఆలోచనలను కాలానికి కట్టిపడవేస్తాయి. అయితే, ప్రతి ఆలోచన ఎడల, ప్రతి మనోభావం ఎడల ఎంపిక చేసుకోవడం లేని ఎరుకతో వుండటం, వాటి వెనక వున్న వుద్దేశ్యాలనూ, అవి పనిచేసే తీరునూ అర్థం చేసుకోవడం, వాటిని పూర్తిగా వికసించనివ్వడం ధ్యానానికి ఆరంభం అవుతుంది. ఆలోచనలూ, మనోభావాలూ పూర్తిగా ఎదిగి, నశించి పోయినప్పుడు ధ్యానం కాలానికి అతీతమైన వాహినిగా ప్రవహిస్తుంది. ఈ కదలికలో తన్మయత్వం వుంటుంది. పూర్ణమైన శూన్యంలో ప్రేమ వుంటుంది. ప్రేమలోనే వినాశనమూ వున్నది, సృజనా వున్నది.

మనసులోని వెలుగే ధ్యానం. ఆ వెలుగే క్రియకు దారి చూపుతుంది. ఆ వెలుగు లేనిదే ప్రేమ వుండదు.

ధ్యానం అంటే ప్రార్థన కానేకాదు. తన మీద తాను జాలిపడటంలో నుండి ప్రార్థనా, అర్థింపూ పుట్టుకొస్తాయి. కష్టంలో వున్నప్పుడూ, దుఃఖంలో వున్నప్పుడూ మీరు ప్రార్థిస్తుంటారు. కానీ, సంతోషంగా కులాసాగా వున్నప్పుడు ఈ అర్థింపులు ఏవీ వుండవు. మనిషిలో లోతుగా నాటుకొని పోయిన ఈ స్వీయ అనుకంప, జాలి విభజనకు, వేరు పడటానికి మూల కారణమవుతున్నది. తనను వేరుగా విడదీసుకున్నది, లేక తాను విడిగా వున్నానని అనుకుంటున్నది వేరుగా లేనిదానితో ఏకమవాలని ఎప్పుడూ ఆరాటపడుతుంటుంది. దీనివల్ల మరికొంత విభజనా, మరికొంత బాధా కలుగుతాయి. ఈ గందరగోళంలో వుండి, మీరు పై లోకాలకో, మీ భర్తకో, మనసు తయారుచేసిన ఇష్టదేవతకో మొర పెట్టుకుంటారు. ఈ మొరలకు ఏదో ఒక సమాధానం లభించవచ్చు. అయితే ఆ సమాధానం తనను వేరు పరచుకున్న మీ స్వీయానుకంపకు ప్రతిధ్వని మాత్రమే.

మాటల్ని జపం చేయడం, పదే పదే ప్రార్థనలూ మిమ్మల్ని స్వీయసమ్మోహంలో, స్వార్థపు గూడులో పడవేస్తాయి. కనుక విధ్వంసకరమైనవి. ఆలోచన చేసే వేర్పాటు ఎప్పుడూ తెలిసిన దాని పరిధి లోపలనే వుంటుంది. కనుక ప్రార్థనకు సమాధానంగా వచ్చేది కూడా తెలిసిన విషయాలనుండే వస్తున్నది. ధ్యానం వీటికి చాలా దూరంలో వుంటుంది. ఈ సీమలో ఆలోచన ప్రవేశించలేదు. ఇక్కడ వేరుపడి విడిగా వుండటం లేదు.

కనుక ఫలానా అనే గుర్తింపు వుండదు. ధ్యానంలో చాటు మాటులు వుండవు. ఇక్కడ రహస్యాలకి తావులేదు. అంతా తేటతెల్లంగా బయటపడుతుంది, స్పష్టంగా వుంటుంది. అప్పుడు ప్రేమ సౌందర్యమవుతుంది.

ఈ శ్వాసుదయాన ధ్యానంలోని గుణం శూన్యత.

స్థలకాలాలు లేని సంపూర్ణమైన శూన్యత్వం. ఇది ఒక నిజం, వూహాభావం కాదు. అసంబద్ధంగా కనబడే పరస్పర వ్యతిరేకమైన వూహలూ కావు. అన్ని సమస్యలకూ మూలకారణమైనది వాడి నశించిపోయినప్పుడు ఈ వింతైన శూన్యత్వాన్ని మనం కనిపెడతాం. ఆలోచనే ఈ మూలకారణం. విభజించేదీ, పట్టివుంచేదీ అయిన ఆలోచన. మనసు గతాన్ని ఆలోచనగా వాడుకోగలిగి నప్పటికీ ధ్యానంలో మనసు గతాన్ని తుడిచిపెట్టేసి, నిజంగానే ఖాళీగా అవుతుంది. ఇది రోజంతా జరుగుతూనే వుంటుంది. రాత్రివేళలో నిద్రే నిన్నటిదంతా ఖాళీ చేసివేస్తుంది. అందువల్ల మనసు కాలరహితమైన దానిని స్పృశిస్తుంది.

ధ్యానమంటే కేవలం శరీరాన్నీ, మనసునీ అదుపులో వుంచుకోవడం కాదు. ఒక పద్ధతిలో గాలి పీల్చడం, గాలి వదలడమూ కాదు. దేహం నిలకడగా, ఆరోగ్యంగా, అలసిపోకుండా వుండవలసిందే. సున్నితత్వంతో అనుభూతి చెందడం చురుకుగా, ఆగిపోకుండా సాగుతూ వుండాలి. మనసు, దాని వాచాలత్వమూ, దాని అలజడులూ, ఆరాటాలతో సహా అంతమై పోవాలి. ఆరంభించవలసినది దేహంతో కాదు. అంతకుమించి, మనసునూ, దానిలో వున్న అభిప్రాయాలనూ, అపోహలనూ, స్వార్థచింతనూ పరికించి చూడాలి. మనసు ఆరోగ్యంగా, జీవరసంతో నిండి, శక్తివంతంగా వున్నప్పుడు అనుభూతులు తీవ్రమై, చాలా సున్నితత్వంతో వుంటాయి. అప్పుడు, అలవాట్లతో అభిరుచులతో కలుషితంకానటు వంటి మనసు తన సహజమైన తెలివితేటలతో సక్రమంగా పనిచేస్తుంది.

కనుక, ఆరంభించ వలసినది మనసుతో తప్ప శరీరంతో కాదు. మనసు అంటే ఆలోచనలూ, అనేక రకాలుగా ఆలోచనలు తమని వ్యక్తం చేసుకొనే వివిధ రూపాలూ. ఏకాగ్రత వలన జరిగేది-ఆలోచనలను సంకుచితపరచడమూ, పరిమితులలో పెట్టడమూ, పెళుసుగా తయారు చేయడమూ మాత్రమే. అయితే ఆలోచనల యొక్క తీరుతెన్నుల ఎరుక కలిగినప్పుడు ఏకాగ్రత సహజంగా జరిగే విషయమవుతుంది. ఈ ఎరుక ఆలోచించే వాడి వద్దనుండి, ఎంపిక చేసుకుంటూ, ఇష్టంలేనివి తృణీకరిస్తూ,

కొన్నింటిని దగ్గర వుంచుకొనీ, కొన్నింటిని నిరాకరిస్తూ వుండే ఒకరి వద్దనుండి రావడం లేదు. ఈ ఎరుక నిర్వికల్పమైనది, అంటే ఎంపిక చేసుకోవడం లేనిది. ఇది బాహ్యమైనదీ, ఆంతరికమైనదీ కూడా. ఈ రెండింటి మధ్యా ప్రవహిస్తుంటుంది కనుక, బాహ్యమైన దానికీ, ఆంతరికమైన దానికీ మధ్యన వున్న విభజన అంతరిస్తుంది.

ఆలోచన హృదయానుభూతిని హతమారుస్తుంది- హృదయానుభూతి అంటే ప్రేమ. ఆలోచన అందివ్వ గలిగింది సుఖాలను మాత్రమే. సుఖాల అన్వేషణలో ప్రేమని పక్కకి నెట్టేస్తుంది. తినడంలోనూ, త్రాగడంలోనూ వున్న సుఖాన్ని ఆలోచన తనలో కొనసాగించుకుంటూ వుంటుంది. ఆలోచన తీసుకొస్తున్న ఈ సుఖాలను అణచి వుంచడం వలనా, అదుపు చేయడం వలనా ఏమీ లాభం వుండదు. పైగా దాని వలన రకరకాలైన రూపాల్లో సంఘర్షణలూ, ఒత్తిడులూ తయార వుతాయి.

ఆలోచన, అంటే పదార్థమే, కనుక అది కాలానికి అతీతంగా వున్న దానిని కనిపెట్టలేదు. ఎందుకంటే ఆలోచన అంటే జ్ఞాపకం. ఆ జ్ఞాపకంలోని అనుభవం క్రిందటి శిశిర ఋతువులో రాలిన ఆకులాగే పూర్తిగా నిర్జీవమైనది.

దీన్నంతటిని గురించిన ఎరుక వుండటంలో నుండి సావధానశీలత కలుగుతుంది. ఈ సావధానత పరాకు తయారుచేసిన విషయం కాదు. పరాకు కారణంగానే శరీర సంబంధమైన సుఖాలకు అలవాటుపడి దాస్యం చేయడం, అనుభూతుల తీక్షణత పలచబడిపోవడం

జరుగుతున్నది. ఈ పరాకును సావధానంగా మార్చడం సాధ్యం కాదు. పరాకును గురించిన ఎరుక వుండటంలో సావధాన శీలత కలుగుతుంది.

సంక్లిష్టపూరితమైన ఈ మొత్తం ప్రక్రియను చూడటమే ధ్యానం. ఈ గందరగోళంలో నుండి క్రమతను ధ్యానం మాత్రమే తీసుకొని రాగలుగుతుంది. ఈ క్రమత గణితంలో వుండే క్రమత అంత ఖచ్చితంగా వుంటుంది. ఇందులో నుండి క్రియ వస్తుంది - అంటే తక్షణమే చర్య చేయడం. క్రమత అంటే ఒక పద్ధతిలో అమర్చడం కాదు, నమూనా రూప కల్పన కాదు, కొలతల సమతుల్యత కాదు. ఇవన్నీ తరువాత వస్తాయి. ఆలోచనలకు సంబంధించిన విషయాలతో క్రిక్కిరిసిపోయి లేకుండా వున్న మనసులో మాత్రమే క్రమత వస్తుంది. ఆలోచనలు మౌనంగా వున్నప్పుడు శూన్యత వుంటుంది. అదే క్రమత.

అది నిజంగా చాలా అందమైన నది. విశాలంగా, లోతుగా ప్రవహిస్తున్న ఆ నది తీరాల మీద ఎన్నో నగరాలు వున్నాయి. ఆ నది స్వేచ్ఛగా, యధేచ్ఛగా ప్రవహిస్తున్నా, తననీ, తన స్థానాన్నీ మరచిపోదు. ఆ నదీ తటాల మీద ఎంతో జీవకోటి వున్నది. పచ్చని చేలు, అరణ్యాలు, ఒంటరిగా వున్న ఇళ్ళూ, మృత్యువు, ప్రేమ, విధ్వంసమూ. ఆ నది మీద పొడవైన, వెడల్పాటి వంతెనలు వయ్యారంగా నిలబడి వున్నాయి. బాగా వుపయోగంలో వున్నాయి కూడా. తక్కిన కాలువలూ, నదులూ ఎన్నో చిన్నవీ, పెద్దవీ ఇందులో కలుస్తున్నాయి. అన్నింటికీ ఈ నదే తల్లి. ఈమె ఎప్పుడూ నిండుగా ప్రవహిస్తూ, నిత్యం తనని తాను నిర్మలపరుచుకుంటూ వుంటుంది. సాయంత్రం వేళ, మబ్బులు చిక్కనవుతున్న తరుణంలో, నీళ్ళు కనకాంబరం రంగును అద్దుకున్నప్పుడు, ఆ నదిని గమనించడం ఒక పెద్ద వరం. ఎక్కడో కొండ శిఖరాల మధ్యన గండుశిలలు శ్రమతో పిండిన సన్నని ఆ జలలో వూపిరి పోసుకున్న ప్రాణి జీవితం చివరకు దూరతీరాల కవతలగా సముద్రాలలో అంతమవుతున్నది.

ధ్యానం కూడా ఈ నది వంటిదే. అయితే ధ్యానానికి ఒక మొదలూ లేదు, చివరా లేదు. అది ఆరంభమవుతుంది, దాని అంతమే తిరిగి ఆరంభం కూడా. దానికి ఒక కారణమంటూ వుండదు. దాని కదలికలోనే దాని పునరుజ్జీవనం జరుగుతుంది. అది నిత్యనూతనంగా వుంటుంది. పాతబడటానికి అక్కడ ఏమీ

నిలవ వుండదు. కాలంలో పాతుకుపోయిన మూలాలు లేవు కనుక ధ్యానం మలినపడటం జరగనే జరగదు. ధ్యానించడం మంచిది. అయితే బలవంతంగా కాదు. ప్రయత్నంతోనూ కాదు. అది సన్నగా ఆరంభమై, ఆలోచనలూ మనోభావాలూ చొరబడని చోటికి, అనుభవాలు లేనిచోటికి, కాలాన్నీ స్థలాన్నీ దాటిపోతుంది.

శక్తి సమస్తమూ నిరాఘాటంగా ప్రవహించడమే ధ్యానం.

మనసు తన చుట్టూ నిర్మించుకున్న వలయంలో ప్రేమ వుండదు. ఈ వలయమే మనిషినీ మనిషినీ విడదీస్తుంది. మరొకటేదో అవాలనుకోవడమూ, జీవన పోరాటమూ, దిగుళ్ళూ, భయాలూ అన్నీ ఇందులోనే వున్నాయి. ఈ వలయాన్ని అంతం చేయడమే, 'నేను'ను అంతం చేయడమే ధ్యానం. అప్పుడు సంబంధబాంధవ్యాలు కొత్త అర్థాన్ని సంతరించుకుంటాయి. ఎందుకంటే, అప్పుడు ఆలోచన తయారుచేసే వలయం వుండదు. ఈ సువిశాలస్థలంలో 'మీరు' వుండరు గనుక మరేదీ వుండదు.

సంప్రదాయం మహా పవిత్రమైనవి అని శ్లాఘించే అలౌకిక స్వప్న దర్శనాల కోసం జరిగే వెతకులాట అవదు అప్పుడు ధ్యానం అంటే. కాకపోగా, ఆలోచన ఏమాత్రం ప్రవేశించలేని అనంతమైన శూన్య స్థలం అది. ఆలోచన తన చుట్టూ తాను తయారు చేసుకున్న ఆ చిన్న స్థలం-అంటే 'నేను'-అది మనకి విపరీతమైన ప్రాముఖ్యం గలది అయింది. ఎందుకంటే మనసుకు తెలిసినది అంతవరకే. ఆ పరిధిలో వున్న విషయాలన్నింటినీ తనకు సంబంధించినవిగా గుర్తిస్తూ వుంటుంది. తాను లేకుండాపోవడం అనే భయం పుడుతున్నది కూడా అక్కడే, ఆ పరిధిలోనే. అయితే ధ్యానంలో, దీన్నంతటినీ అవగాహన చేసుకున్నప్పుడు, మనసు మరొక విభిన్నమైన స్థల పరిమాణంలో ప్రవేశించగలుగుతుంది. అక్కడ క్రియ అంటే నిష్క్రియ.

మనకి ప్రేమ అంటే ఏమిటో తెలియదు. ఎందుకంటే ఆలోచన తన చుట్టూ తాను తయారు చేసుకున్న 'నేను' అనే పరిధిలో 'నేను' కూ, 'నేను-కాదు' కూ మధ్యన జరుగుతున్న సంఘర్షణనే ప్రేమ అని మనం అనుకుంటాం. ఈ సంఘర్షణ, ఈ చిత్రహింస ప్రేమ కాదు.

ఆలోచన అంటేనే ప్రేమని నెట్టివేయడం. 'నేను' లేని ఆ శూన్యస్థలంలో ఆలోచన ప్రవేశించలేదు. ఆ శూన్యం లోనే, మనిషి ఎంత వెదికినా అందుకోలేకపోతున్న ఆ దివ్యానుగ్రహం వున్నది. మనిషి ఆలోచనా పరిధుల్లో దానికోసం వెతుకుతున్నాడు. ఆలోచన ఈ దివ్యానుగ్రహపు తన్మయత్వాన్ని ధ్వంసం చేస్తుంది.

ఆదర్శాలలాగే నమ్మకాలు కూడా అనవసరమైనవి. అవి రెండూ కూడా 'ఉన్నది' అనే వాస్తవాన్ని ఆవిష్కరించుకోవడానికి వుపయోగించవలసిన శక్తిని వృథా చేస్తాయి. నమ్మకాలు కూడా ఆదర్శాల లాగే వాస్తవం నుంచి పారిపోవడానికి మార్గాలు. పారిపోవడం వలన దుఃఖం అంతం కాదు. ప్రతి క్షణమూ వాస్తవాన్ని అర్థంచేసుకుంటూ వుండటమే దుఃఖాన్ని అంతం చేయడం. ఒక పద్ధతిగానీ, ఒక విధానంగానీ అవగాహనను తీసుకొని రాలేవు. వాస్తవం ఎడల ఎంపిక లేకుండా ఎరుక కలిగివుండటం వల్లనే అది జరుగుతుంది. ఒక పద్ధతిని అనుసరించి ధ్యానం చేయడం అంటే మీరు ఏమిటి అనే నిజాన్నుంచి తప్పించుకోవడం. దేవుడిని కనిపెట్టాలనో, దివ్యస్వప్నాలేవో దర్శించాలనో, ఇంద్రియానుభూతుల కోసమో, మరోరకమైన వినోదాల కోసమో ధ్యానించడం కంటే, మిమ్మల్నీ, నిరంతరం మారిపోతున్న మీ గురించిన నిజాలనీ అవగాహన చేసుకోవడమే చాలా ముఖ్యం.

ఆ సమయాన ధ్యానమే స్వేచ్ఛ అయింది. సౌందర్యంతో, ప్రశాంతతతో నిండిన ఒక అజ్ఞాత లోకంలోకి ప్రవేశించినట్లుగా వున్నది. ఆ లోకంలో కాల్పనిక బింబాలూ, సంకేత చిహ్నాలూ, మాటలూ లేవు. జ్ఞాపకాల తరంగాలూ లేవు. ప్రతి నిముషమూ మరణించడమే ప్రేమ. మరణించిన ప్రతిసారీ ప్రేమకి పునరుజ్జీవనం జరుగుతుంది. ఆ ప్రేమ మమకారబంధం కాదు, దానికి వెనక ఏ ఆధారాలూ లేవు. ఏ కారణమూ లేకుండానే అది వికసించింది. అది ఒక జ్వాల. ఎంతో జాగ్రత్తతతో నిర్మించుకున్న చేతనావర్తపు సరిహద్దులను, కంచెలను ఆ జ్వాల దహించివేసింది. ఆలోచనకూ, అనుభూతికీ అందని సౌందర్యం అది. రూపం ఇచ్చి చిత్రించడానికీ, మాటలలో వర్ణించడానికీ, శిల్పంలో బంధించడానికీ అలవి కానిది. ధ్యానమే ఆనందం. దానితోపాటుగా ఒక దివ్యానుగ్రహం కలిగింది.

ప్రేమ పూవులుగా వికసించడమే ధ్యానం.

తెలిసిన విషయాల జ్ఞానానికి అంతం వున్నదేమో కనిపెట్టి, ఆ విధంగా తెలిసినదానినుంచి విముక్తి చెందడమే ధ్యానంలో మనం చేయవలసినది.

ఆ రాత్రీ పగలూ కుండపోతగా వర్షం కురిసింది. వర్షపు నీరు కాలువలు గట్టి, వీధుల్లో వున్న మురికితో సహా సముద్రంలోకి ప్రవహించి, ఆ నీటినీ మట్టిరంగులోకి మార్చింది. సముద్రపు ఒడ్డున నడుస్తున్నప్పుడు పెద్ద పెద్ద కెరటాలు బ్రహ్మాండమైన ఒంపుసొంపులతో వచ్చి, బలంగా ఒడ్డును ఢీకొని విరిగి పడటం కనిపించింది. అలా గాలికి ఎదురు నడుస్తున్నప్పుడు అకస్మాత్తుగా మీకూ ఆకాశానికీ మధ్య ఏమీ లేనట్లనిపించింది. నిరావరణంగా పరచుకొని వున్న ఆ విస్తారత్వమే అమరలోకం. పూర్తిగా వివృతంగా వుండి, నిస్సహాయంగా అతి సుకుమారమైన స్థితిలో ఆ కొండలకు, సముద్రానికి, మనిషికి ఎదురుగా వుండిపోవడం - అదే ధ్యానంలోని సారాంశం.

అంతర్గతంగా ఏ విషయానికి కూడా నిరోధం చూపకుండా, ఏ అడ్డుగోడలూ లేకుండా, చిన్న చిన్న ఇచ్ఛలనుండీ, ఒత్తిడులనుండీ, ప్రేరణలనుండీ, వాటి వలన కలిగే చిన్న చిన్న సంఘర్షణలనుండీ, కపటవేషాల నుండీ నిజంగానే పూర్తిగా స్వేచ్ఛను పొంది వుండటం అంటే-అన్నింటినీ జీవితంలోకి ఆహ్వానిస్తూ హాయిగా నడిచిపోవడం. ఆ సాయంత్రం వేళ, చుట్టూరా వున్న సముద్రపు పక్షుల మధ్యలో నుండి, ఆ తడి ఇసుకలో నడుస్తుంటే, అపూర్వమైన, వివృతమైన స్వేచ్ఛానుభూతీ, ప్రేమలోని మహోన్నత సౌందర్యమూ - మీ లోపలా బయటాయేం కాకుండా అంతటా వ్యాపించి వున్నట్లనిపించింది.

నిత్యం పోరుతూ వుండే సుఖాలనుండీ, వాటి వెంట వుండే బాధలనుండీ విముక్తం చెందడం, ఆ విధంగా మనసు ఏకాంతతను పొందడం ఎంత ముఖ్యమో మనం గ్రహించడం లేదు. అన్నీ వదులుకొని పూర్తిగా ఒంటరిగా వున్న మనసు మాత్రమే తలుపులు తెరచుకొని వివృతంగా వుంటుంది. ఒక పెద్ద గాలి దుమారం వచ్చి నేలనూ, మిమ్మల్నీ తుడిచి పెట్టేసినంత హఠాత్తుగా ఇదంతా జరిగిపోయింది. ఇప్పుడు మీరు - నగ్నంగా, అన్నింటినీ వలిచివేసుకొని, ఖాళీగా- నిలబడి వున్నారు. కాబట్టి పూర్తిగా నిరావృతంగా తలుపులు తెరచిపెట్టి వున్నారు. దీనిలోని సౌందర్యం మాటల్లో లేదు, మనోభావాల్లో లేదు. అంతటా వున్నట్లుగా అనిపించింది - మీ వద్ద, మీ లోపల, నీటిమీదా, కొండలపైనా. ధ్యానం అంటే ఇదే.

ధ్యానం అంటే ఏకాగ్రత కాదు. ఏకాగ్రతలో బహిష్కరణ వుంటుంది - అంటే కత్తిరించి నెట్టివేయడం, నిరోధించడం, తద్వారా సంఘర్షణా. ధ్యానిస్తూ వున్న మనసు ఏకాగ్రతను చూపగలదు. అప్పుడా ఏకాగ్రత బహిష్కరించడం, నిరోధించడం అవదు. అయితే, ఏకాగ్రతతో వున్న మనసు ధ్యానం చేయలేదు.

ధ్యానాన్ని అర్థంచేసుకొనడంలో ప్రేమ వున్నది. ప్రేమ ఒక పద్ధతి ద్వారానో, అలవాట్ల ద్వారానో, ఒక విధానాన్ని అనుసరించడం వల్లనో వుత్పన్నమయేది కాదు. ఆలోచనల సహాయంతో ప్రేమను అలవరచుకోలేము. ధ్యానించేవాడు అనే ఒకరు పూర్తిగా లేకుండా పోయినప్పుడే, పరిపూర్ణమైన మౌనంతో వున్నప్పుడే, బహుశ ప్రేమ వునికిలోకి రాగలుగు తుంది. మనసు ఆలోచనలు, మనోభావాలు అనే తనలోని కదలికలను అవగాహన చేసుకున్నప్పుడు మాత్రమే మౌనంగా వుండగలుగుతుంది. ఈ ఆలోచనల, మనోభావాల కదలికలను అవగాహన చేసుకోవాలంటే, వాటిని పరిశీలిస్తున్నప్పుడు వాటిని నిరసించడం వుండకూడదు. ఈ విధంగా పరిశీలించడంలో ఒక క్రమశిక్షణ వున్నది; అయితే ఈ రకమైన క్రమశిక్షణ నిరాటంకంగా మెత్తగా జారిపోతూ వుంటుంది. అది లొంగిపోయి అనుసరించడంలోని క్రమశిక్షణ కాదు.

ఆ వుదయం సముద్రంలో ఒక్క చిన్న అల కూడా లేదు. ఒక సరస్సులాగా, విశాలంగా పరచుకున్న నది లాగా ఎంత ప్రశాంతంగా వున్నదంటే, ఆ తెల్లవారు ఝామున నక్షత్రాల ప్రతిబింబాలు నీటిలో ప్రతిఫలించడం చూడగలిగాం. ఇంకా వుషోదయం అవలేదు. అందువల్ల, నీటిమీద నక్షత్రాలవీ, కొండశిఖరాలవీ, దూరాన వెలుగుతున్న నగర దీపాలవీ ప్రతిబింబాలు కనబడు తున్నాయి. మబ్బులు లేని నిర్మలాకాశంలో దూరతీరాన సూర్యుడు వుదయిస్తూంటే నీళ్ళపై బంగారుబాట పరచినట్లయింది. భూమినంతటినీ, ప్రతి ఆకునూ, ప్రతి గడ్డిపరకనూ వెలిగిస్తున్న కాలిఫోర్నియాలోని వుదయ సూర్యకాంతి చూస్తుంటే ఎంతో అద్భుతంగా అనిపించింది.

అట్లాగే గమనిస్తూ వుంటే మీలోకి ఒక గొప్ప నిశ్చలత్వం ప్రవేశిస్తుంది. మెదడు తానే పూర్తిగా ప్రశాంతంగా అయిపోతుంది. ఏ ప్రతిస్పందనలూ లేవు. ఏ కదలికా లేదు. అటువంటి అపారమైన నిశ్చలత్వం చాలా వింతైన, కొత్త అనుభూతి. 'అనుభూతి' సరియైన మాట కాదు. నిశ్శబ్దంలో వున్న, ఆ నిశ్చలత్వంలో వున్న గుణాన్ని మెదడు అనుభూతి చెందలేదు. అది మస్తిష్కానికి అతీతమైనది. మనసు భవిష్యత్తు గురించి ఒక ప్రణాళికను తయారుచేసుకోగలుగుతుంది, సూత్రీకరించగలుగుతుంది, యోచన చేయగలుగుతుంది. అయితే ఈ నిశ్చలత్వం మాత్రం మనసు పరిధికి అందేదికాదు. మనసు వూహించ గలిగిన భావాలకు, కోరికలకు అందని దూరంలో

వుంటుంది. మీరు ఎంత నిశ్చలంగా అయిపోయారంటే మీ శరీరం పూర్తిగా భూమిలో ఒక అంశమై కలిసిపోతుంది. నిశ్చలంగా వున్న ప్రతిదానిలోనూ భాగమై కలిసిపోతుంది.

కొండల మీద నుంచి వీచిన సన్నని గాలితెర చెట్ల ఆకులను గలగలలాడించింది. ఆ నిశ్చలత్వం, అపూర్వమైన ఆ నిశ్శబ్దం మాత్రం చెదిరిపోకుండా అట్లాగే వుండిపోయింది. ఆ ఇల్లు కొండలకీ సముద్రానికీ నడుమగా వుంది. అక్కడ నుండి చూస్తే సముద్రం కనబడుతుంది. సముద్రాన్ని చూస్తుంటే, ఎంత నిశ్చలమైపోయిందంటే, నిజంగానే మీరూ అన్నింటిలోనూ భాగమై కలసిపోయారు. అన్నీ మీరే. మీరే ఆ వెలుగూ, మీరే ప్రేమలోని సౌందర్యమూ. సరిగ్గా చెప్పాలంటే 'మీరు అన్నింటిలోని భాగమై పోయారు' అనడం తప్పు. 'మీరు' అనే పదం ఇక్కడ సరిపోదు. ఎందుకంటే మీరు అనే ఒకరు అక్కడ లేరు. మీ అస్తిత్వమే లేదు. అక్కడ వున్నది కేవలం నిశ్చలత్వం, సౌందర్యం, ఒక అపూర్వమైన ప్రేమభావం.

"మీరు" "నేను" అనే మాటలు విడదీస్తాయి. అపూర్వమైన ఈ నిశ్శబ్దంలో, ఈ నిశ్చలతలో విభజనలకు వునికి లేదు. కిటికీలో నుండి బయటకు చూస్తూ వుంటే కాలమూ స్థలమూ అనేవి అంతమై పోయినట్లుగా అనిపించింది. విభజనలు చేస్తున్న, ఎడంగా వుంచుతున్న స్థలం యదార్థం కాదు. ఆ ఆకూ, యూకలిప్టస్ వృక్షమూ, మిలమిల మెరిసే నీలి నీళ్ళూ మీ నుండి విడిగా లేవు.

ధ్యానం చాలా సులువైనది. దాన్ని క్లిష్టంగా తయారు చేస్తాం. దాని చుట్టూ రకరకాల వూహాలతో - ధ్యానం అంటే ఏమిటి, ధ్యానం అంటే ఏది కాదు అనే వూహాలతో - చిక్కుముళ్ళు అల్లుతాం. ధ్యానం అంటే ఇవేవీ కావు. అది చాలా సులువైనది కాబట్టే మన చేజారి పోతుంది. ఎందుకంటే మన మనసులే అతి సంక్లిష్టంగా, కాలాన్ని ఆధారం చేసుకొని, అరిగిపోయి, పాతబడి వున్నాయి కాబట్టి. ఇటువంటి మనసు హృదయాన్నీ, దాని కార్యకలాపాలనీ శాసిస్తూంటుంది. అందుకే అవస్థలు మొదలవుతాయి. అయితే, మీరు ఇసుకలో నడుస్తున్నప్పుడూ, కిటికీలోనుంచి బయటికి చూస్తున్నప్పుడూ, క్రిందటి వేసవి ఎండలకి మాడిపోయినా మనోహరంగా అగుపడుతున్న ఆ కొండలని చూస్తున్నప్పుడూ ధ్యానం చాలా సహజంగా, అసాధారణమైన సునాయాసత జరిగిపోతుంది. మనుష్యులం అందరమూ ఎందుకు ఇంత

చిత్రహింసకు లోనవుతాం. ఎందుకు కళ్ళనిండుగా కన్నీరు వుండగా పెదవులపై బూటకపు నవ్వులను పులుముకుంటాం? ఆ కొండల మధ్యనో, అడవిలోనో, తెల్లగా వెలిసిపోయిన ఇసుకల తీరం మీదో ఒంటరిగా మీరు నడవగలిగితే ఆ ఏకాంతంలో ధ్యానం అంటే ఏమిటో మీకు తెలుస్తుంది.

ఒంటరిగా వుండటానికి భయపడనప్పుడు, ఈ ప్రపంచానికి చెందకుండా, అసలు దేనితోనూ మమకార బంధం లేకుండా వున్నప్పుడు - ఏకాంతంలోని ఆ తన్మయత్వం మీకు లభిస్తుంది. అప్పుడు ఈ ఉషస్సులోని సూర్యోదయంలాగే చల్లగా, నిశ్శబ్దంగా అది వస్తుంది. ఆ నిశ్చలత్వంలోనే ఒక బంగారుబాటను పరుస్తుంది. అదే ఆదిలో వున్నది, ఇప్పుడూ వున్నది, ఇక ఎప్పటికీ వుండిపోతుంది.

ధ్యానం అంటే అజ్ఞేయంలోకి, తెలియని దానిలోకి జరిగే రాకపోకల కదలికలు. అప్పుడు అక్కడ మీరు అనే ఒకరు వుండరు. కేవలం కదలికలు మాత్రమే వుంటాయి. ఈ కదలికల ముందు మీరు అతి అల్పులైనా అవచ్చు, అతి వున్నతులైనా అవచ్చు. ఈ కదలికలకు వెనక ఏమీ లేదు, ముందూ ఏమీ లేదు. ఇదంతా, ఈ శక్తి - ఎటువంటిదంటే ఆలోచనా - పదార్థం దానిని తాకలేదు. ఆలోచన అంటే వక్రమార్గం. ఎందుకంటే అది నిన్న తయారుచేసిన వుత్పత్తి. శతాబ్దాలుగా జరిగిన పోరాటాల ప్రయాసల్లో చిక్కుబడిపోయి వుండటం వల్ల గందరగోళంలో పడి, స్పష్టత కోల్పోయివుంది. మీరు ఏంచేసినా సరే, తెలిసినది అజ్ఞేయాన్ని, తెలియనిదానిని అందుకో లేదు. తెలిసినవాటికి మృతి చెందడమే ధ్యానం. ధ్యానం.

మనసు సమస్తం పూర్తిగా మౌనంగా అయినప్పుడు జరిగే ధ్యానమే మానవుడు చిరకాలంగా అన్వేషిస్తున్న దివ్యానుగ్రహం. ఈ మౌనంలో నిశ్శబ్దంలోని గుణతత్వాలన్నీ నిండి వుంటాయి.

సత్గుణాలకు - పరస్పర బాంధవ్యాలలో క్రమతను తీసుకొని వచ్చేవి అవే - వాటికి కనుక ఒకసారి పునాది వేస్తే, అప్పుడు ప్రేమతత్వమూ, మృతిచెందే తత్వమూ వునికిలోకి వస్తాయి. ఇదంతా జీవితం లోనిదే. అప్పుడు మనసు అపూర్వమైన ప్రశాంతిని పొందుతుంది. ఇది మనసును అణచడంవల్ల కానీ, క్రమశిక్షణతో అదుపు చేయడం వల్ల కానీ కలిగే మౌనం కాదు. మనసు సహజంగానే మౌనం దాల్చుతుంది. ఇటువంటి మౌనం, నిశ్శబ్దం - అపారమైన సమృద్ధతతో నిండి వుంటుంది.

ఇంతకు మించి ఏ మాట గానీ, ఏ వర్ణన గానీ బొత్తిగా నిష్ప్రయోజనం. ఇప్పుడు మనసు పరమార్థం కోసం శోధించదు. ఎందుకంటే దానికి ఆ అవసరం లేదు. ఆ నిశ్శబ్దంలోనే ఏది అదో అది వుంటుంది కాబట్టి. ఈ సమస్తమైనదంతా ధ్యానంలోని దివ్యానుగ్రహం.

వర్షాలు కురిసిన తరువాత కొండలు మనోహరంగా వున్నాయి. వేసవి ఎండలకు ఎండి గోధుమరంగుకు తిరిగినా, త్వరలోనే ఆకు పచ్చని మొలకలు అంతటా పైకి లేస్తాయి. వర్షాలు బాగా భారీగానే పడ్డాయి. ఆ కొండల అందం వర్ణించశక్యం కాకుండా వుంది. యూకలిప్టస్ మొదలైన వృక్షాల సుగంధం గాలిలో తేలివస్తున్నది. వాటి మధ్యన వుండటం చాలా ఆహ్లాదకరంగా వుంది. ఏదో ఒక వింతయిన నిశ్చలత్వం మిమ్మల్ని ఆవహిస్తుంది. మనకి చాలా దిగువన, బాగా కిందగా వున్న సముద్రంలా కాకుండా, ఆ కొండలు ఏమాత్రం చలనం లేకుండా నిలబడిపోయి వున్నాయి. చుట్టూ చూస్తూ, గమనిస్తూ వుంటే మీకు చెందిన అన్నింటినీ - మీ దుస్తులనీ, మీ ఆలోచనలనీ, అపసవ్యమైన మీ జీవన పద్ధతులనీ - కిందనే, ఆ మీ చిన్న ఇంట్లోనే వదిలిపెట్టి వచ్చినట్లనిపిస్తుంది. ఇప్పుడు మీరు చాలా తేలిగ్గా, ఏ ఆలోచనలూ లేకుండా, ఏ బరువుభారాలూ లేకుండా ప్రయాణం చేస్తున్నారు. అంతా పూర్తిగా ఖాళీ అయినట్లు, సుందరంగా వున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఆకు పచ్చగా వున్న ఆ చిన్న పొదలు త్వరలోనే ఇంకా ముదురు రంగులోకి మారుతాయి. కొద్ది వారాలలో ఇంకా ఘాటైన సుగంధాలను వెదజల్లుతాయి. కోలంకి పిట్టలు అరుస్తూ పిలుచు కుంటున్నాయి. వాటిలో కొన్ని ఎగిరిపోయాయి. మనసు తనకు తెలియకుండానే ధ్యానస్థితిలోకి వచ్చింది. ప్రేమ వికసించసాగింది. మరి ధ్యానం అనే నేలలోనే కదా

ఈ పుష్పం వికసించగల్గుతుంది. నిజంగానే ఇదంతా ఎంతో రమణీయంగా వున్నది. విచిత్రంగా ఇది రాత్రంతా మిమ్మల్ని విడిచి పెట్టలేదు. మీకు మెలకువ వచ్చినప్పుడు- అప్పటికి సూర్యోదయం కూడా అవలేదు- అది మీ హృదయంలో ఇంకా అట్లాగే వున్నది; ఏ కారణమూ లేకుండానే అపురూపమైన ఆనందంతో హృదయాన్ని నింపివేసింది. అది అక్కడే ఏ నిమిత్తమూ లేకుండా, తన మత్తులో ముంచివేస్తూ వుండిపోయింది. మీతో వుండిపొమ్మని ఆహ్వానిస్తూ మీరు అడగకపోయినా అది అట్లాగే రోజంతా మీతోనే వుండి పోతుంది.

సూర్యోదయం అవడానికి ఇంకా చాలా ఆలస్యముంది. చెట్లు కదలిక లేకుండా నిలబడి వున్నాయి. పరిమళభరితంగా వున్న ఆ వరండాలో, అప్పుడు సౌందర్యమే అసలైన సారం. అయితే ఈ సారాంశం మనం అనుభవించ కలిగినది కాదు. అనుభవం పొందడం అనేదే ఆగిపోవాలి. ఎందుకంటే, అనుభవం తెలిసినదానిని గట్టిగా బలంగా తయారు చేస్తుంది. తెలిసినది సారాంశం కానేకాదు.

ధ్యానం అంటే మరికొంత అనుభవాన్ని పొందడం కాదు. చిన్నా, పెద్దా సవాళ్ళకు సమాధానాల వంటి అనుభవాలను అంతమొందించడం మాత్రమే కాదు ధ్యానమంటే. ధ్యానమంటే అసలు సారాంశానికి తలుపులు తెరవడం; సర్వస్వాన్నీ దగ్ధంచేసి బూడిద కూడా మిగల్చని ఒక అగ్నిగుండాన్ని తలుపులు తెరిచి ఆహ్వానించడం. ఏ అవశేషాలూ మిగలవు. మిగిలేది మనమే; వేల సంవత్సరాలుగా తలకాయలు వూపుతూ వస్తున్న విధేయులం; ఇష్టాయిష్టాలతో, నిరాశానిస్పృహలతో కూడుకొని, ఎడతెగకుండా వస్తున్న అంతులేని జ్ఞాపకాల బారులమైన మనం. మన బ్రతుకుతీరు అంతా పెద్ద ఆత్మ, చిన్న ఆత్మల మీద నడిపిస్తున్నాం. బ్రతుకు అంటే ఆలోచన, ఆలోచన అంటే బ్రతుకు అయిపోయింది. ఇదే మన అంతులేని విషాదం.

ధ్యానపు జ్వాలలో ఆలోచనా, దానితోపాటు మనోభావాలూ అంతమైపోతాయి. ఎందుకంటే అవి రెండూ కూడా ప్రేమ కాదు. ప్రేమ లేకపోతే సారమే వుండదు. అది లేకపోతే అంతా బూడిదే. ఆ బూడిద మీదే మన బ్రతుకుల్ని ఆధారం చేసుకున్నాం. శూన్యంలోనే ప్రేమ వుంటుంది.

ని శ్శబ్దం జరిపే క్రియే ధ్యానం.

ధ్యానానికి ఆరంబముూ లేదు, అంతముూ లేదు. ఒక దానిని సాధించి అందుకోవడముూ అందులో వుండదు, అపజయముూ వుండదు. సేకరించుకోవటముూ వుండదు, పరిత్యజించడముూ వుండదు. ముగింపు లేని ప్రవాహం అది. కాబట్టి స్థలకాలాలకు మించి అతీతంగా వుంటుంది. ధ్యానాన్ని అనుభవించడం అంటే దానిని వర్జించివేసినట్లే. ఎందుకంటే అనుభవంచెందేవాడు స్థలకాలాలకు, స్మృతులకు, ఫలానాది అనే గుర్తింపుకూ కట్టుబడి వుంటాడు. నిజమైన ధ్యానానికి పునాది అనాసక్తమైన ఎరుక. అంటే, అదే ఆధిపత్యాలనుండీ, ఆకాంక్షలనుండీ, అసూయనుండీ, భయాలనుండీ విముక్తిని కలిగించే సంపూర్ణ స్వేచ్ఛ. ఈ స్వేచ్ఛ లేకుండా, తనని తాను తెలుసుకోవడం లేకుండా ధ్యానానికి ఏమాత్రం అర్థం వుండదు, ఏ విధంగానూ దానికి ప్రాధాన్యం వుండదు. ఎన్నుకోవడం వున్నంతవరకు తననుతాను తెలుసుకోవడం వుండదు. ఎన్నుకోవడం అంటేనే సంఘర్షణ వుండి తీరుతుంది. సంఘర్షణ 'ఉన్నది'ని అవగాహన చేసుకోవడానికి అడ్డు తగులుతుంది. సరదా కోసమో, వూహాలోకపు విహారం కోసమో మానసిక సంచారం చేయడం ధ్యానం కాదు. ప్రతి ఒక్క అభూత కల్పననూ, ప్రతి ఒక్క భ్రాంతినీ, ప్రతి ఒక్క భద్రతా భావాన్నీ మెదడులో నుండి పూర్తిగా తుడిచి పెట్టేసుకొని, ఈ బూటకాల్లో వున్న నిజాన్ని ఎదుర్కోవాలి. పరధ్యానంలో పడటం అనేది లేదు, ఈ ప్రతి ఒక్కటీ ధ్యానంలోని

కదలికే. ఒక పూవుకు వున్న ఆకారమూ, పరిమళమూ, రంగూ, సౌందర్యమూ అంతా కలిసి ఆ పూవు మొత్తం అవుతుంది. మాటల్లో కానీ, నిజంగానే కానీ పూవును ముక్కలుగా చింపేస్తే, అప్పుడు అసలు పూవే వుండదు. ఒకప్పుడు వున్న పూవు స్మృతి మాత్రమే మిగులుతుంది. అది అసలు పూవు ఎప్పటికీ కాదు. ధ్యానం అంటే ఆ పూవు సర్వస్వమూ - దాని సౌందర్యంతోపాటుగా. వాడిపోతూ వుంటుంది, సజీవం అవుతూ వుంటుంది.

ఆలోచనల నుండి విముక్తి పొంది, సత్యం అనే తన్మయానందంలో ప్రవహించడమే ధ్యానం.

ఆ తెల్లవారుఝామున అంతా చాలా నిశ్శబ్దంగా వుంది. ఒక్క ఆకుగానీ, ఒక్క పిట్టగానీ కదలడం లేదు. అజ్ఞాతమైన అంతరాళపులోతుల్లో ఆరంభమైన ధ్యానం వుధృతమవుతున్న తీక్షణత్వంతో, మెదడును కడిగివేసి, ఒక సంపూర్ణమైన మౌనంలో మెదడును ముంచివేసింది. ఆలోచనా లోతులను తొలిచివేసి, మనోభావాలను సమూలంగా పెరికివేసి, తెలిసినవాటినీ, వాటి ఛాయలనూ మెదడులోనుండి తొలగించి ఖాళీ చేసివేసింది. అది ఒక శస్త్రచికిత్స. అయితే శస్త్రచికిత్సకుడు లేడు, వైద్యుడు లేడు. శస్త్రచికిత్స జరిగిపోతున్నది. కేన్సరు వ్యాధి కణాలను శస్త్రచికిత్సకుడు కోసివేసి తొలగించినట్లుగా, కలుషిత మైపోయిన ప్రతి భాగాన్నీ కత్తిరించి వేయడం జరుగుతున్నది. లేకపోతే ఆ కాలుష్యం మళ్ళీ వృద్ధిచెంది విస్తరించే ప్రమాదం వుంది. ఇది జరిగిపోతూ వున్నది, ఈ ధ్యానం. గడియారంలో ఒక గంటసేపు. ధ్యానం చేసే ఒకరు లేని ధ్యానం ఇది. ధ్యానం చేసేవారు ఒకరు వుంటే, తన మూర్ఖత్వంతో, తన గర్వంతో, తన ఆకాంక్షలతో, తన అత్యాశలతో ధ్యానంలో జోక్యం చేసుకుంటాడు. ధ్యానించేవాడు అంటే ఆలోచన; ఈ సంఘర్షణలూ, గాయాలే ఇతనిని పెంచి పోషిస్తాయి. ధ్యానంలో సమస్త ఆలోచనలూ ఆగిపోవాలి. ధ్యానానికి ఇదే పునాది.

ధ్యానించడం అంటే కాలానికి అతీతమైపోవడం. ఫలితాలను సాధించడంలో ఆలోచన ప్రయాణించే దూరమే కాలం. ఈ ప్రయాణం ఎప్పుడూ పాతబాట వెంబడే జరుగుతుంది. అయితే పాతబాటకే ఒక కొత్త రంగును పులుముతాం, కొత్త దృశ్యాలను అంటిస్తాం. దారి ఎప్పుడూ పాతదే. ఆ బాట దేనినీ చేరుకోలేదు - బాధలనీ, దుఃఖాలనీ తప్ప.

మనసు కాలానికి అతీతమై పోయినప్పుడు, కాలాన్ని అధిగమించినప్పుడు సత్యం కేవలం ఒక నైరూప్య భావంగా మిగిలిపోదు. అప్పుడు, నిశ్చలానందమంటే సుఖంలోనుంచి మనం తెచ్చుకున్న ఒక భావన అవదు. అప్పుడది మాటలకు చెందని ఒక నిజమైనది అవుతుంది.

మనసులో నుండి కాలాన్ని తీసివేసి, మనసును ఖాళీ చెయ్యడమే సత్యం అనే మౌనం. దీనిని చూడడంలోనే చేయడం వున్నది. కనుక, చూడటానికీ చేయడానికీ మధ్య విభజన వుండదు, రెండూ ఒక్కటే. చూడటానికీ, చేయడానికీ మధ్యన వ్యవధి వున్నప్పుడే సంఘర్షణా, వ్యథా, గందరగోళమూ పుట్టుకొస్తాయి. దేనికి కాలం లేదో అది చిరస్థాయిగా వుండిపోతుంది.

ఇంకా తెల్లవారలేదు; సూర్యోదయం తీరిగ్గా జరుగుతున్నది. నక్షత్రాల కాంతిలో ప్రకాశం తగ్గలేదు. చెట్లు తమలోకి తాము విశ్రమించే వున్నాయి. పక్షులు తమ కిలకిల ధ్వనులు ఇంకా మొదలుపెట్టలేదు. రాత్రంతా చప్పుళ్ళు చేస్తూ చెట్ల మీద ఎగురుతూ వుండే పిల్ల గుడ్లగూబలు కూడా సడిచేయడం లేదు. అంతా ఒక వింతయిన నిశ్శబ్దం - సముద్రపు హోరు తప్ప. రకరకాల పూలపరిమళం వున్నది, కుళ్ళిపోతున్న ఆకుల వాసనా, తడిగా వున్న నేలలోనుంచి వచ్చే సుగంధమూ వున్నాయి. గాలి చాలా స్తబ్ధంగా నిలబడిపోయి వున్నది. వాసనలు అంతటా చుట్టుకొని వున్నాయి. భూతలం సూర్యోదయం కోసం, రాబోయే రోజుకోసం ఎదురుచూస్తున్నది. ఆ నిరీక్షణ, ఆ ఓరిమి, ఆ నిశ్చలత్వం అపూర్వంగా వున్నాయి. ఆ ప్రశాంతతతోపాటుగా ధ్యానం సాగిపోతూ వున్నది. ఆ నిశ్చలత్వమే ప్రేమ. ఆ ప్రేమ ఒక విషయం అంటేనూ కాదు, ఒకరి పైన వుండే ప్రేమా కాదు. కాల్పనిక బింబంపైనా, చిహ్నంపైనా, మాటపైనా, బొమ్మపైనా వుండే ప్రేమ కాదు. అది వట్టి ప్రేమ, అందులో మనోబంధాలు ఏవీ వుండవు, ఏ వుద్వేగాలూ లేని ప్రేమ. ఆ ప్రేమ దానికదే పరిపూర్ణంగా వుంటుంది. చుట్టూ ఏ తొడుగులూ లేకుండా తీక్షణంగా వుంటుంది, దానికి ఒక మూలాధారమూ వుండదు, ఒక దిశలోనూ వుండదు. దూరాన ఎక్కడో వినబడుతున్న పక్షి పిలుపు ఆ ప్రేమ. అదే దిశా, అదే దూరమూ కూడా: కాల ప్రసక్తి లేకుండా, మాటల ప్రసక్తి లేకుండా

వున్నది ప్రేమ అక్కడ. తగ్గిపోయి, చల్లబడిపోయి, నిర్దాక్షిణ్యంగా తయారయే ఆవేశం కాదు అది. చిహ్నాన్నీ, మాటనూ మార్చి మరొక దానిని వాటి స్థానంలో పెట్టుకోవచ్చు, అయితే అసలైన దానిని అట్లా మార్చలేము. తొడుగులు లేకుండా నగ్నంగా వుంటుంది కనుక ఇది సుకుమారంగా వుంటుంది, అరక్షణీయ, అక్షయమైనది కూడా, దానికి నశింపులేదు. ఆ చెట్లమధ్య నుండీ, సముద్రానికి ఆవలవైపు నుండి వస్తున్న పరతత్వం లాగే, అజ్ఞేయమైన దానిలాగే ప్రేమ కూడా దుర్గమమైన శక్తి కలది. శూన్యంలో నుంచి వస్తున్న పక్షి పిలుపే ధ్యానం అయింది. ఫెళఫెళ మంటూ గర్జిస్తూ ఒడ్డును తాకుతున్న సముద్రపు హోరు ధ్యానం అయింది. బొత్తిగా ఏమీ లేని శూన్యత్వంలోనే ప్రేమ వుంటుంది. దూరంగా క్షితిజరేఖమీద వుదయపు తెలుపు విచ్చుకుంటున్నది. చీకటిలో కలిసిపోయివున్న చెట్లు ఇంకా నల్లగానూ, దట్టంగానూ వున్నాయి. ధ్యానంలో మళ్ళీ మళ్ళీ పునశ్చరణ చేయడం వుండదు. అలవాటును కొనసాగించడం వుండదు. తెలిసినవి అన్నీ మరణిస్తాయి. తెలియనిది వికసిస్తుంది. నక్షత్రాలు కనుమరుగైనాయి. సూర్యుని రాకతో మేఘాలు మేల్కొన్నాయి.

ప్రతి విషయాన్నీ, అందులోని కొన్ని కొన్ని అంశాలని కాకుండా, ఆ సమస్తమైన దానినీ పరిపూర్ణమైన సావధానతతో తిలకించే ఒక మనోస్థితి ధ్యానం.

ధ్యానం భద్రతకు వినాశకారి. ధ్యానంలో గొప్ప సౌందర్యం వున్నది. ఆ సౌందర్యం మనిషి గాని, ప్రకృతి గాని సమకూర్చి, పేర్చిన విషయాల్లో వుండే సౌందర్యం కాదు. అది నిశ్శబ్దంలో వుండే సౌందర్యం. ఈ నిశ్శబ్దం అంటే శూన్యం. ఇక్కడే, ఇందులోనే అన్నింటికీ వునికి కలుగుతున్నది, అందులో నుండే అవి ప్రవహిస్తుంటాయి. ఈ నిశ్శబ్దం అజ్ఞేయమైనది. మేధగానీ, మనోభావాలు గానీ దీనిని చేరలేవు. అది చేరడానికి ఏ మార్గమూ లేదు. అత్యాశవున్న మెదడు మాత్రమే 'దీనిని చేరడానికి మార్గం ఇదీ' అని ఒక పద్ధతిని సృష్టిస్తుంది. స్వప్రయోజనాలని ఎంచి చూసుకునే 'నేను' ప్రయోగించే రకరకాల పద్ధతులూ, సాధనాలూ సమస్తమూ పూర్తిగా నశించిపోవాలి. ముందుకూ, వెనకకూ ప్రయాణించడం- అదంతా కాలం యొక్క స్వభావం - అంతా సమాప్తమై పోవాలి. రేపు అనేది వుండకూడదు. ధ్యానం అంటే నశింపు. లోతులేని పైపై జీవితం గడపదలుచుకున్నవారికి, సరదాగా అభూత కల్పనలతో జీవించాలనుకునేవారికి ధ్యానం చాలా ప్రమాదకరమైనది.

ధ్యానం కలిగించే మరణం
నవ్యత యొక్క అమరత్వం.

ఇది కనుక మీకు సంభవిస్తే, అంతకంటే పరమాద్భుత మైనది మరొకటి వుండదు. నేను దానిని గురించి మీకు చెప్పవచ్చు. అయితే వర్ణన వర్ణించిన విషయం అవదు. మిమ్మల్ని మీరే పరికించి చూసుకుంటూ, మీ అంతట మీరే ఇదంతా నేర్చుకోవాలి. అక్కడ మనసు ఎంతో విస్మయాత్మకమైన విషయాలను ఆవిష్కరించుకుంటుంది. అయితే, దీనికి వివిధాంశాలుగా, ముక్కలుగా విభజించి ఆలోచించడం వుండగూడదు. అప్పుడే, బ్రహ్మాండమైన సుస్థిరతా, చురుకుదనమూ, చలనశీలతా కలుగుతాయి. అటువంటి మనసుకు కాలం వుండదు. కనుక, జీవితానికి ఒక పూర్తిగా, విభిన్నమైన కొత్త అర్థం వుంటుంది.

ధ్యానం" సంకలనంలోని విషయాన్ని ఈ క్రింద పేర్కొన్న పుస్తకాలనుండి సేకరించడం జరిగింది.

Krishnamurti's Notebook
Beginnings of Learning
The Awakening of intelligence
Beyond violence
You are the World
The Flight of the Eagle
The Impossible Question
The Only Revolution
Freedom from the known
Meditations 1969
Talks with American Students